



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Christian Rahause

□□□: 1:14:05

□□: TSG Maxdorf

□□: 284

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 62 (of 279)

□□□□□/□: 58 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 11(of 24)

□□□□□□□: 1:03:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:48	21:36	12	2:43	80	3:00	0.50	10:48	21:36	25	2:43	211	3:00
Wechsel S -> R	-	2:11	-	6	0:28	34	0:50	0.50	12:59	25:57	25	2:28	61	3:12
Schwimmen □□□	0.50	12:59	25:57	25	2:28	61	3:12	0.50	12:59	25:57	25	2:28	61	3:12
Rad netto	20.00	36:47	1:50	13	4:00	79	12:34	20.50	49:46	2:25	25	5:53	211	8:37
Wechsel R -> L	-	1:09	-	14	0:27	102	0:43	20.50	50:55	2:29	25	6:02	211	9:00
Rad □□□	20.00	37:56	1:53	13	3:53	81	12:19	20.50	50:55	2:29	25	6:02	211	9:00
Lauf Ziel	5.00	23:10	4:38	11	4:22	62	5:11	25.50	1:14:05	2:54	11	10:23	58	14:11