



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Paul Alex

□□□: 1:25:24

□□: 129

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 190 (of 279)

□□□□□/□: 154 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 1:03:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:09	22:18	14	3:04	93	3:21	0.50	11:09	22:18	25	3:04	211	3:21
Wechsel S -> R	-	2:43	-	15	1:00	93	1:22	0.50	13:52	27:44	17	3:21	211	4:05
Schwimmen □□□	0.50	13:52	27:44	17	3:21	211	4:05	0.50	13:52	27:44	17	3:21	211	4:05
Rad netto	20.00	40:32	2:01	20	7:45	157	16:19	20.50	54:24	2:39	18	10:31	134	13:15
Wechsel R -> L	-	0:42	-	1	-	22	0:16	20.50	55:06	2:41	18	10:13	122	13:11
Rad □□□	20.00	41:14	2:03	19	7:11	150	15:37	20.50	55:06	2:41	18	10:13	122	13:11
Lauf Ziel	5.00	30:18	6:03	24	11:30	176	12:19	25.50	1:25:24	3:20	20	21:42	154	25:30