



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Jonas Nordt

□□□: 1:19:01

□□: 54

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 119 (of 279)

□□□□□/□: 105 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

männliche Junioren (TM 18/19)

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:15:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:47	23:33	2	1:52	119	3:59	0.50	11:47	23:33	4	1:52	119	3:59	
Wechsel S -> R	-	2:38	-	2	0:01	79	1:17	0.50	14:25	28:49	4	1:53	211	4:38	
Schwimmen □□□	0.50	14:25	28:49	4	1:53	211	4:38	0.50	14:25	28:49	4	1:53	211	4:38	
Rad netto	20.00	39:44	1:59	1	-	146	15:31	20.50	54:09	2:38	4	0:31	211	13:00	
Wechsel R -> L	-	1:20	-	3	0:53	140	0:54	20.50	55:29	2:42	4	1:24	211	13:34	
Rad □□□	20.00	41:04	2:03	1	-	146	15:27	20.50	55:29	2:42	4	1:24	211	13:34	
Lauf Ziel	5.00	23:32	4:42	2	1:59	69	5:33	25.50	1:19:01	3:05	2	3:23	105	19:07	