



# 17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Frank Ixmann

□□□: 1:17:01

□□: LCO Edenkoben

□□: 178

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 98 (of 279)

□□□□□/□: 87 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 1:05:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:24	18:48	4	0:41	28	1:36	0.50	9:24	18:48	14	0:41	211	1:36
Wechsel S -> R	-	1:57	-	2	0:08	21	0:36	0.50	11:21	22:41	14	0:49	211	1:34
Schwimmen □□□	0.50	11:21	22:41	14	0:49	211	1:34	0.50	11:21	22:41	14	0:49	211	1:34
Rad netto	20.00	36:21	1:49	7	4:31	76	12:08	20.50	47:42	2:19	14	4:19	211	6:33
Wechsel R -> L	-	1:13	-	6	0:25	122	0:47	20.50	48:55	2:23	14	4:20	211	7:00
Rad □□□	20.00	37:34	1:52	7	4:32	78	11:57	20.50	48:55	2:23	14	4:20	211	7:00
Lauf Ziel	5.00	28:06	5:37	10	7:18	156	10:07	25.50	1:17:01	3:01	7	11:23	87	17:07