



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Martin Lichtenheldt

□□□: 1:19:37

□□: 243

□□: 25.50 km

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

□□□□□/□□□: 128 (of 279)

□□□□□/□: 113 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 1:05:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:13	26:26	13	4:30	165	5:25	0.50	13:13	26:26	13	4:30	211	5:25	
Wechsel S -> R	-	3:38	-	11	1:49	164	2:17	0.50	16:51	33:42	12	6:19	169	7:04	
Schwimmen □□□	0.50	16:51	33:42	12	6:19	169	7:04	0.50	16:51	33:42	12	6:19	169	7:04	
Rad netto	20.00	37:18	1:51	8	5:28	89	13:05	20.50	54:09	2:38	14	10:46	211	13:00	
Wechsel R -> L	-	1:25	-	9	0:37	157	0:59	20.50	55:34	2:42	14	10:59	211	13:39	
Rad □□□	20.00	38:43	1:56	8	5:41	93	13:06	20.50	55:34	2:42	14	10:59	211	13:39	
Lauf Ziel	5.00	24:03	4:48	6	3:15	85	6:04	25.50	1:19:37	3:07	9	13:59	113	19:43	