



# 18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

## Das fröhliche Formtief

□□□: 1:13:39

□□: Birgit Emming~Caren Drees~Brigitte Feldmann

□□: 382

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 15 (of 42)

□□□□□□: 58:28

□□□□:

Damen-Staffel

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:13:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	8:17	16:33	1	-	7	1:12	0.50	8:17	16:33	1	-	7	1:12
Wechsel S -> R	-	1:51	-	5	0:26	31	0:42	0.50	10:08	20:15	1	-	8	1:46
Schwimmen □□□	0.50	10:08	20:15	1	-	8	1:46	0.50	10:08	20:15	1	-	8	1:46
Rad netto	20.00	40:18	2:00	4	3:39	28	10:42	20.50	50:26	2:27	2	1:01	18	12:02
Wechsel R -> L	-	0:40	-	5	0:08	38	0:16	20.50	51:06	2:29	2	1:08	18	12:09
Rad □□□	20.00	40:58	2:02	4	3:46	28	10:49	20.50	51:06	2:29	2	1:08	18	12:09
Lauf	5.00	22:33	4:30	1	-	13	7:10	25.50	1:13:39	2:53	1	-	15	15:11