



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Supernachbarn

□□□: 1:17:59

□□: 387

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 23 (of 42)

□□□□□□: 58:28

□□□□:

Herren-Staffel

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 59:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	11:52	23:44	6	3:55	25	4:47	0.50	11:52	23:44	6	3:55	25	4:47
Wechsel S -> R	-	1:41	-	7	0:32	25	0:32	0.50	13:33	27:06	6	4:10	25	5:11
Schwimmen □□□	0.50	13:33	27:06	6	4:10	25	5:11	0.50	13:33	27:06	6	4:10	25	5:11
Rad netto	20.00	39:01	1:57	6	6:12	23	9:25	20.50	52:34	2:33	6	9:07	24	14:10
Wechsel R -> L	-	0:29	-	3	0:04	8	0:05	20.50	53:03	2:35	6	9:05	23	14:06
Rad □□□	20.00	39:30	1:58	6	6:10	22	9:21	20.50	53:03	2:35	6	9:05	23	14:06
Lauf	5.00	24:56	4:59	8	9:33	23	9:33	25.50	1:17:59	3:03	6	18:38	23	19:31