



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

**B. MAD**

□□□: 1:07:14

□□: B. MAD

□□: 392

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 6 (of 42)

□□□□□□: 58:28

□□□□:

Mixed-Staffel

□□□□□: 4(of 25)

□□□□□□□: 58:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	7:52	15:43	3	0:47	3	0:47	0.50	7:52	15:43	3	0:47	3	0:47
Wechsel S -> R	-	1:30	-	8	0:15	16	0:21	0.50	9:22	18:44	3	1:00	3	1:00
Schwimmen □□□	0.50	9:22	18:44	3	1:00	3	1:00	0.50	9:22	18:44	3	1:00	3	1:00
Rad netto	20.00	35:26	1:46	8	5:50	10	5:50	20.50	44:48	2:11	5	6:24	7	6:24
Wechsel R -> L	-	0:37	-	22	0:13	34	0:13	20.50	45:25	2:12	5	6:28	7	6:28
Rad □□□	20.00	36:03	1:48	8	5:54	10	5:54	20.50	45:25	2:12	5	6:28	7	6:28
Lauf	5.00	21:49	4:21	8	4:36	11	6:26	25.50	1:07:14	2:38	4	8:46	6	8:46