



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Team Schütz/ Lenhardt

□□□: 1:17:37

□□: 383

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 22 (of 42)

□□□□□□: 58:28

□□□□:

Mixed-Staffel

□□□□□: 15(of 25)

□□□□□□□: 58:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	10:12	20:23	10	3:07	15	3:07	0.50	10:12	20:23	10	3:07	15	3:07
Wechsel S -> R	-	1:30	-	8	0:15	16	0:21	0.50	11:42	23:23	11	3:20	17	3:20
Schwimmen □□□	0.50	11:42	23:23	11	3:20	17	3:20	0.50	11:42	23:23	11	3:20	17	3:20
Rad netto	20.00	39:14	1:57	15	9:38	24	9:38	20.50	50:56	2:29	14	12:32	19	12:32
Wechsel R -> L	-	0:28	-	5	0:04	6	0:04	20.50	51:24	2:30	14	12:27	19	12:27
Rad □□□	20.00	39:42	1:59	15	9:33	23	9:33	20.50	51:24	2:30	14	12:27	19	12:27
Lauf	5.00	26:13	5:14	17	9:00	28	10:50	25.50	1:17:37	3:02	15	19:09	22	19:09