



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Team LCO Lorsch

□□□: 59:21

□□: Keno Lemke~Luis Bethke~Philipp Arnold

□□: 388

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 2 (of 42)

□□□□□□: 58:28

□□□□:

□□□□□: 1(of 11)

Herren-Staffel

□□□□□□□: 59:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen nett	0.50	9:29	18:57	3	1:32	11	2:24	0.50	9:29	18:57	3	1:32	11	2:24	
Wechsel S -> R	-	1:09	-	1	-	1	-	0.50	10:38	21:15	3	1:15	9	2:16	
Schwimmen □□□	0.50	10:38	21:15	3	1:15	9	2:16	0.50	10:38	21:15	3	1:15	9	2:16	
Rad netto	20.00	32:49	1:38	1	-	6	3:13	20.50	43:27	2:07	1	-	3	5:03	
Wechsel R -> L	-	0:31	-	6	0:06	18	0:07	20.50	43:58	2:08	1	-	3	5:01	
Rad □□□	20.00	33:20	1:40	1	-	6	3:11	20.50	43:58	2:08	1	-	3	5:01	
Lauf	5.00	15:23	3:04	1	-	1	-	25.50	59:21	2:19	1	-	2	0:53	