



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Bergsträßer Flaneure

□□□: 1:04:26

□□: Ulrich Schulze-Ganzlin~Daniel Schwarze~R Schweizer

□□: 385

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 4 (of 42)

□□□□□□: 58:28

□□□□:

Herren-Staffel

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 59:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen nett	0.50	7:57	15:54	1	-	5	0:52	0.50	7:57	15:54	1	-	5	0:52	
Wechsel S -> R	-	1:26	-	5	0:17	12	0:17	0.50	9:23	18:45	1	-	4	1:01	
Schwimmen □□□	0.50	9:23	18:45	1	-	4	1:01	0.50	9:23	18:45	1	-	4	1:01	
Rad netto	20.00	34:29	1:43	2	1:40	8	4:53	20.50	43:52	2:08	2	0:25	4	5:28	
Wechsel R -> L	-	0:29	-	3	0:04	8	0:05	20.50	44:21	2:09	2	0:23	4	5:24	
Rad □□□	20.00	34:58	1:44	2	1:38	8	4:49	20.50	44:21	2:09	2	0:23	4	5:24	
Lauf	5.00	20:05	4:00	2	4:42	8	4:42	25.50	1:04:26	2:31	2	5:05	4	5:58	