



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Thorsten Kies

□□□: 1:10:31

□□: TTV Topspin Lorsch

□□: 133

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 57 (of 343)

□□□□□/□: 53 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 11(of 22)

□□□□□□□: 1:00:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:37	23:14	19	4:02	140	4:40	0.50	11:37	23:14	23	4:02	263	4:40
Wechsel S -> R	-	2:06	-	9	0:31	51	0:50	0.50	13:43	27:26	23	3:42	263	5:17
Schwimmen □□□	0.50	13:43	27:26	23	3:42	263	5:17	0.50	13:43	27:26	23	3:42	263	5:17
Rad netto	20.00	36:02	1:48	13	5:11	86	11:38	20.50	49:45	2:25	16	8:46	263	11:29
Wechsel R -> L	-	0:55	-	10	0:25	79	0:28	20.50	50:40	2:28	15	9:11	263	11:32
Rad □□□	20.00	36:57	1:50	13	5:36	82	11:48	20.50	50:40	2:28	15	9:11	263	11:32
Lauf Ziel	5.00	19:51	3:58	5	1:17	28	19:51	25.50	1:10:31	2:45	11	10:28	53	11:59