



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Tobias Schramm

□□□: 1:30:13

□□: 336

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 279 (of 343)

□□□□□/□: 224 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 1 (TM 20)

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 1:06:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:30	27:00	14	4:53	221	6:33	0.50	13:30	27:00	16	4:53	221	6:33
Wechsel S -> R	-	4:51	-	15	3:14	257	3:35	0.50	18:21	36:42	16	8:07	244	9:55
Schwimmen □□□	0.50	18:21	36:42	16	8:07	244	9:55	0.50	18:21	36:42	16	8:07	244	9:55
Rad netto	20.00	41:48	2:05	12	17:24	210	17:24	20.50	1:00:09	2:56	16	20:36	230	21:53
Wechsel R -> L	-	3:23	-	15	2:51	260	2:56	20.50	1:03:32	3:05	16	23:14	240	24:24
Rad □□□	20.00	45:11	2:15	14	20:02	232	20:02	20.50	1:03:32	3:05	16	23:14	240	24:24
Lauf Ziel	5.00	26:41	5:20	13	26:41	171	26:41	25.50	1:30:13	3:32	13	24:13	224	31:41