



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Tobias Ritzert

□□□: 1:11:03

□□: 247

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 61 (of 343)

□□□□□/□: 57 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 12(of 22)

□□□□□□□: 1:00:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:02	22:03	17	3:27	118	4:05	0.50	11:02	22:03	23	3:27	263	4:05	
Wechsel S -> R	-	2:25	-	12	0:50	81	1:09	0.50	13:27	26:53	23	3:26	93	5:01	
Schwimmen □□□	0.50	13:27	26:53	23	3:26	93	5:01	0.50	13:27	26:53	23	3:26	93	5:01	
Rad netto	20.00	36:12	1:48	14	5:21	90	11:48	20.50	49:39	2:25	23	8:40	263	11:23	
Wechsel R -> L	-	0:59	-	11	0:29	103	0:32	20.50	50:38	2:28	23	9:09	263	11:30	
Rad □□□	20.00	37:11	1:51	14	5:50	90	12:02	20.50	50:38	2:28	23	9:09	263	11:30	
Lauf Ziel	5.00	20:25	4:05	6	1:51	35	20:25	25.50	1:11:03	2:47	12	11:00	57	12:31	