



# 18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Daniel Flicke

□□□: 1:12:06

□□: 328

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 73 (of 343)

□□□□□/□: 69 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 13(of 22)

□□□□□□□: 1:00:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:33	21:06	15	2:58	85	3:36	0.50	10:33	21:06	23	2:58	85	3:36
Wechsel S -> R	-	3:43	-	22	2:08	225	2:27	0.50	14:16	28:32	23	4:15	126	5:50
Schwimmen □□□	0.50	14:16	28:32	23	4:15	126	5:50	0.50	14:16	28:32	23	4:15	126	5:50
Rad netto	20.00	34:24	1:43	9	3:33	50	10:00	20.50	48:40	2:22	23	7:41	74	10:24
Wechsel R -> L	-	0:52	-	9	0:22	67	0:25	20.50	49:32	2:24	23	8:03	71	10:24
Rad □□□	20.00	35:16	1:45	7	3:55	39	10:07	20.50	49:32	2:24	23	8:03	71	10:24
Lauf Ziel	5.00	22:34	4:30	12	4:00	82	22:34	25.50	1:12:06	2:49	13	12:03	69	13:34