



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Sebastian Konold

□□□: 1:19:28

□□: 355

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 161 (of 343)

□□□□□/□: 141 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 19(of 22)

□□□□□□□: 1:00:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:38	17:15	4	1:03	12	1:41	0.50	8:38	17:15	23	1:03	12	1:41
Wechsel S -> R	-	2:54	-	19	1:19	153	1:38	0.50	11:32	23:03	23	1:31	34	3:06
Schwimmen □□□	0.50	11:32	23:03	23	1:31	34	3:06	0.50	11:32	23:03	23	1:31	34	3:06
Rad netto	20.00	38:12	1:54	19	7:21	153	13:48	20.50	49:44	2:25	23	8:45	85	11:28
Wechsel R -> L	-	1:54	-	22	1:24	243	1:27	20.50	51:38	2:31	23	10:09	104	12:30
Rad □□□	20.00	40:06	2:00	19	8:45	169	14:57	20.50	51:38	2:31	23	10:09	104	12:30
Lauf Ziel	5.00	27:50	5:33	21	9:16	189	27:50	25.50	1:19:28	3:06	19	19:25	141	20:56