



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Vladimir Baus

□□□: 1:25:42

□□: 335

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 231 (of 343)

□□□□□/□: 190 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 21(of 22)

□□□□□□□: 1:00:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:22	26:44	22	5:47	217	6:25	0.50	13:22	26:44	23	5:47	217	6:25	
Wechsel S -> R	-	2:35	-	15	1:00	113	1:19	0.50	15:57	31:53	23	5:56	206	7:31	
Schwimmen □□□	0.50	15:57	31:53	23	5:56	206	7:31	0.50	15:57	31:53	23	5:56	206	7:31	
Rad netto	20.00	42:38	2:07	22	11:47	218	18:14	20.50	58:35	2:51	23	17:36	216	20:19	
Wechsel R -> L	-	1:23	-	19	0:53	185	0:56	20.50	59:58	2:55	23	18:29	220	20:50	
Rad □□□	20.00	44:01	2:12	22	12:40	221	18:52	20.50	59:58	2:55	23	18:29	220	20:50	
Lauf Ziel	5.00	25:44	5:08	18	7:10	159	25:44	25.50	1:25:42	3:21	21	25:39	190	27:10	