



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Nicola Basta

□□□: 1:28:11

□□: TSG Maxdorf

□□: 375

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 262 (of 343)

□□□□□/□: 212 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 22(of 22)

□□□□□□□: 1:00:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:46	21:32	16	3:11	101	3:49	0.50	10:46	21:32	23	3:11	101	3:49
Wechsel S -> R	-	2:41	-	17	1:06	129	1:25	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	38:08	1:54	18	7:17	150	13:44	20.50	51:35	2:30	23	10:36	125	13:19
Wechsel R -> L	-	1:40	-	21	1:10	223	1:13	20.50	53:15	2:35	23	11:46	130	14:07
Rad □□□	20.00	39:48	1:59	18	8:27	158	14:39	20.50	53:15	2:35	23	11:46	130	14:07
Lauf Ziel	5.00	34:56	6:59	22	16:22	250	34:56	25.50	1:28:11	3:27	22	28:08	212	29:39