



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Ulf Steinebach

□□□: 1:16:03

□□: SC Westerburg

□□: 43

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 114 (of 343)

□□□□□/□: 102 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 16(of 30)

□□□□□□□: 1:03:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:19	24:37	22	3:39	171	5:22	0.50	12:19	24:37	22	3:39	263	5:22
Wechsel S -> R	-	2:39	-	16	1:00	122	1:23	0.50	14:58	29:56	19	4:08	263	6:32
Schwimmen □□□	0.50	14:58	29:56	19	4:08	263	6:32	0.50	14:58	29:56	19	4:08	263	6:32
Rad netto	20.00	35:31	1:46	15	3:36	75	11:07	20.50	50:29	2:27	31	6:04	263	12:13
Wechsel R -> L	-	1:13	-	18	0:34	157	0:46	20.50	51:42	2:31	31	6:15	263	12:34
Rad □□□	20.00	36:44	1:50	16	3:47	79	11:35	20.50	51:42	2:31	31	6:15	263	12:34
Lauf Ziel	5.00	24:21	4:52	13	6:10	122	24:21	25.50	1:16:03	2:58	16	12:25	102	17:31