



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Andreas Ganß

□□□: 1:16:11

□□: 255

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 117 (of 343)

□□□□□/□: 105 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 17(of 30)

□□□□□□□: 1:03:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:27	20:53	11	1:47	80	3:30	0.50	10:27	20:53	31	1:47	263	3:30
Wechsel S -> R	-	2:42	-	19	1:03	135	1:26	0.50	13:09	26:18	31	2:19	263	4:43
Schwimmen □□□	0.50	13:09	26:18	31	2:19	263	4:43	0.50	13:09	26:18	31	2:19	263	4:43
Rad netto	20.00	37:05	1:51	23	5:10	121	12:41	20.50	50:14	2:27	31	5:49	96	11:58
Wechsel R -> L	-	1:13	-	18	0:34	157	0:46	20.50	51:27	2:30	31	6:00	263	12:19
Rad □□□	20.00	38:18	1:54	22	5:21	117	13:09	20.50	51:27	2:30	31	6:00	263	12:19
Lauf Ziel	5.00	24:44	4:56	16	6:33	132	24:44	25.50	1:16:11	2:59	17	12:33	105	17:39