



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

José María Prieto Pablos

□□□: 1:24:20

□□: 225

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 213 (of 343)

□□□□□/□: 178 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□: 23(of 30)

□□□□□□□: 1:03:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:31	21:02	12	1:51	83	3:34	0.50	10:31	21:02	31	1:51	263	3:34
Wechsel S -> R	-	3:53	-	26	2:14	232	2:37	0.50	14:24	28:48	31	3:34	263	5:58
Schwimmen □□□	0.50	14:24	28:48	31	3:34	263	5:58	0.50	14:24	28:48	31	3:34	263	5:58
Rad netto	20.00	42:51	2:08	26	10:56	219	18:27	20.50	57:15	2:47	31	12:50	263	18:59
Wechsel R -> L	-	1:07	-	14	0:28	133	0:40	20.50	58:22	2:50	31	12:55	263	19:14
Rad □□□	20.00	43:58	2:11	27	11:01	220	18:49	20.50	58:22	2:50	31	12:55	263	19:14
Lauf Ziel	5.00	25:58	5:11	22	7:47	164	25:58	25.50	1:24:20	3:18	23	20:42	178	25:48