



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Manfred Hertel

□□□: 1:24:40

□□: Team Body-Attack

□□: 261

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 218 (of 343)

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□: 181 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

□□□□□: 24(of 30)

Senioren 2 (TM 45)

□□□□□□□: 1:03:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:53	21:45	14	2:13	105	3:56	0.50	10:53	21:45	31	2:13	263	3:56
Wechsel S -> R	-	2:40	-	17	1:01	125	1:24	0.50	13:33	27:06	31	2:43	263	5:07
Schwimmen □□□	0.50	13:33	27:06	31	2:43	263	5:07	0.50	13:33	27:06	31	2:43	263	5:07
Rad netto	20.00	36:43	1:50	19	4:48	108	12:19	20.50	50:16	2:27	31	5:51	263	12:00
Wechsel R -> L	-	1:30	-	23	0:51	205	1:03	20.50	51:46	2:31	31	6:19	263	12:38
Rad □□□	20.00	38:13	1:54	21	5:16	112	13:04	20.50	51:46	2:31	31	6:19	263	12:38
Lauf Ziel	5.00	32:54	6:34	30	14:43	245	32:54	25.50	1:24:40	3:19	24	21:02	181	26:08