



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Florian Krumb

□□□: 1:17:15

□□: SSG Bensheim

□□: 439

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 133 (of 343)

□□□□□/□: 118 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 8(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:54	23:48	14	3:14	152	4:57	0.50	11:54	23:48	33	3:14	263	4:57
Wechsel S -> R	-	2:56	-	20	1:34	157	1:40	0.50	14:50	29:40	33	4:34	263	6:24
Schwimmen □□□	0.50	14:50	29:40	33	4:34	263	6:24	0.50	14:50	29:40	33	4:34	263	6:24
Rad netto	20.00	38:44	1:56	19	7:52	164	14:20	20.50	53:34	2:36	33	12:26	263	15:18
Wechsel R -> L	-	1:16	-	19	0:45	165	0:49	20.50	54:50	2:40	33	13:03	263	15:42
Rad □□□	20.00	40:00	2:00	19	8:29	164	14:51	20.50	54:50	2:40	33	13:03	263	15:42
Lauf Ziel	5.00	22:25	4:29	8	2:49	79	22:25	25.50	1:17:15	3:01	8	14:59	118	18:43