



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Frank Deselaers

□□□: 1:17:38

□□: SSGTVDLRG Oahause

□□: 147

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 136 (of 343)

□□□□□/□: 121 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 9(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:46	25:32	21	4:06	196	5:49	0.50	12:46	25:32	21	4:06	263	5:49	
Wechsel S -> R	-	2:26	-	10	1:04	83	1:10	0.50	15:12	30:23	33	4:56	263	6:46	
Schwimmen □□□	0.50	15:12	30:23	33	4:56	263	6:46	0.50	15:12	30:23	33	4:56	263	6:46	
Rad netto	20.00	39:57	1:59	22	9:05	182	15:33	20.50	55:09	2:41	33	14:01	263	16:53	
Wechsel R -> L	-	0:35	-	2	0:04	9	0:08	20.50	55:44	2:43	33	13:57	263	16:36	
Rad □□□	20.00	40:32	2:01	21	9:01	174	15:23	20.50	55:44	2:43	33	13:57	263	16:36	
Lauf Ziel	5.00	21:54	4:22	6	2:18	66	21:54	25.50	1:17:38	3:02	9	15:22	121	19:06	