



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Sascha Lähn

□□□: 1:17:59

□□: TSG Maxdorf

□□: 132

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 142 (of 343)

□□□□□/□: 124 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 10(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:49	17:37	3	0:09	17	1:52	0.50	8:49	17:37	3	0:09	263	1:52
Wechsel S -> R	-	2:22	-	9	1:00	75	1:06	0.50	11:11	22:22	33	0:55	263	2:45
Schwimmen □□□	0.50	11:11	22:22	33	0:55	263	2:45	0.50	11:11	22:22	33	0:55	263	2:45
Rad netto	20.00	37:05	1:51	10	6:13	121	12:41	20.50	48:16	2:21	33	7:08	263	10:00
Wechsel R -> L	-	1:31	-	25	1:00	208	1:04	20.50	49:47	2:25	33	8:00	263	10:39
Rad □□□	20.00	38:36	1:55	13	7:05	128	13:27	20.50	49:47	2:25	33	8:00	263	10:39
Lauf Ziel	5.00	28:12	5:38	22	8:36	198	28:12	25.50	1:17:59	3:03	10	15:43	124	19:27