



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Frank Thösen

□□□: 1:18:35

□□: 129

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 152 (of 343)

□□□□□/□: 133 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 12(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:55	25:49	23	4:15	202	5:58	0.50	12:55	25:49	23	4:15	263	5:58	
Wechsel S -> R	-	2:21	-	8	0:59	73	1:05	0.50	15:16	30:32	33	5:00	263	6:50	
Schwimmen □□□	0.50	15:16	30:32	33	5:00	263	6:50	0.50	15:16	30:32	33	5:00	263	6:50	
Rad netto	20.00	36:49	1:50	8	5:57	113	12:25	20.50	52:05	2:32	33	10:57	263	13:49	
Wechsel R -> L	-	1:24	-	22	0:53	189	0:57	20.50	53:29	2:36	33	11:42	263	14:21	
Rad □□□	20.00	38:13	1:54	9	6:42	113	13:04	20.50	53:29	2:36	33	11:42	263	14:21	
Lauf Ziel	5.00	25:06	5:01	13	5:30	142	25:06	25.50	1:18:35	3:04	12	16:19	133	20:03	