



# 18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

## Frank Behrens

□□□: 1:20:13

□□: LA Asphaltcowboys

□□: 109

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 167 (of 343)

□□□□□/□: 146 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 15(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:34	25:07	19	3:54	183	5:37	0.50	12:34	25:07	19	3:54	263	5:37	
Wechsel S -> R	-	3:23	-	25	2:01	203	2:07	0.50	15:57	31:53	33	5:41	206	7:31	
Schwimmen □□□	0.50	15:57	31:53	33	5:41	206	7:31	0.50	15:57	31:53	33	5:41	206	7:31	
Rad netto	20.00	38:08	1:54	16	7:16	150	13:44	20.50	54:05	2:38	33	12:57	263	15:49	
Wechsel R -> L	-	1:01	-	13	0:30	111	0:34	20.50	55:06	2:41	33	13:19	263	15:58	
Rad □□□	20.00	39:09	1:57	14	7:38	144	14:00	20.50	55:06	2:41	33	13:19	263	15:58	
Lauf Ziel	5.00	25:07	5:01	14	5:31	143	25:07	25.50	1:20:13	3:08	15	17:57	146	21:41	