



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Pitt Plicka

□□□: 1:23:39

□□: 120

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 203 (of 343)

□□□□□/□: 172 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 21(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:28	24:56	18	3:48	180	5:31	0.50	12:28	24:56	18	3:48	263	5:31
Wechsel S -> R	-	3:14	-	23	1:52	185	1:58	0.50	15:42	31:23	33	5:26	263	7:16
Schwimmen □□□	0.50	15:42	31:23	33	5:26	263	7:16	0.50	15:42	31:23	33	5:26	263	7:16
Rad netto	20.00	42:21	2:07	26	11:29	213	17:57	20.50	58:03	2:49	33	16:55	263	19:47
Wechsel R -> L	-	0:42	-	5	0:11	32	0:15	20.50	58:45	2:51	33	16:58	263	19:37
Rad □□□	20.00	43:03	2:09	25	11:32	207	17:54	20.50	58:45	2:51	33	16:58	263	19:37
Lauf Ziel	5.00	24:54	4:58	11	5:18	137	24:54	25.50	1:23:39	3:16	21	21:23	172	25:07