



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Martin Raeppe

□□□: 1:36:23

□□: 295

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 318 (of 343)

□□□□□/□: 246 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 31(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:13	18:26	5	0:33	28	2:16	0.50	9:13	18:26	33	0:33	263	2:16
Wechsel S -> R	-	4:01	-	29	2:39	241	2:45	0.50	13:14	26:27	33	2:58	263	4:48
Schwimmen □□□	0.50	13:14	26:27	33	2:58	263	4:48	0.50	13:14	26:27	33	2:58	263	4:48
Rad netto	20.00	51:10	2:33	31	20:18	257	26:46	20.50	1:04:24	3:08	33	23:16	263	26:08
Wechsel R -> L	-	1:46	-	29	1:15	228	1:19	20.50	1:06:10	3:13	33	24:23	263	27:02
Rad □□□	20.00	52:56	2:38	32	21:25	260	27:47	20.50	1:06:10	3:13	33	24:23	263	27:02
Lauf Ziel	5.00	30:13	6:02	26	10:37	221	30:13	25.50	1:36:23	3:46	31	34:07	246	37:51