



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

**Ralf Fabian**

□□□: 1:07:05

□□: SSG Bensheim

□□: 118

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 28 (of 343)

□□□□□/□: 26 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 1(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:45	19:30	4	0:44	49	2:48	0.50	9:45	19:30	32	0:44	263	2:48
Wechsel S -> R	-	1:41	-	1	-	14	0:25	0.50	11:26	22:52	32	0:24	263	3:00
Schwimmen □□□	0.50	11:26	22:52	32	0:24	263	3:00	0.50	11:26	22:52	32	0:24	263	3:00
Rad netto	20.00	33:43	1:41	3	0:41	27	9:19	20.50	45:09	2:12	1	-	263	6:53
Wechsel R -> L	-	0:54	-	3	0:16	73	0:27	20.50	46:03	2:14	1	-	263	6:55
Rad □□□	20.00	34:37	1:43	3	0:39	29	9:28	20.50	46:03	2:14	1	-	263	6:55
Lauf Ziel	5.00	21:02	4:12	3	21:02	50	21:02	25.50	1:07:05	2:37	1	-	26	8:33