



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Klaus Frambach

□□□: 1:08:25

□□: TSG Maxdorf

□□: 374

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 39 (of 343)

□□□□□/□: 36 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 3(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:11	22:22	11	2:10	124	4:14	0.50	11:11	22:22	32	2:10	124	4:14	
Wechsel S -> R	-	1:57	-	4	0:16	33	0:41	0.50	13:08	26:15	32	2:06	82	4:42	
Schwimmen □□□	0.50	13:08	26:15	32	2:06	82	4:42	0.50	13:08	26:15	32	2:06	82	4:42	
Rad netto	20.00	33:02	1:39	1	-	15	8:38	20.50	46:10	2:15	32	1:01	41	7:54	
Wechsel R -> L	-	0:56	-	4	0:18	83	0:29	20.50	47:06	2:17	32	1:03	39	7:58	
Rad □□□	20.00	33:58	1:41	1	-	16	8:49	20.50	47:06	2:17	32	1:03	39	7:58	
Lauf Ziel	5.00	21:19	4:15	5	21:19	57	21:19	25.50	1:08:25	2:40	3	1:20	36	9:53	