



# 18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Ulrich Kochendörfer

□□□: 1:10:14

□□: 358

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 55 (of 343)

□□□□□/□: 51 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 5(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:51	19:41	5	0:50	55	2:54	0.50	9:51	19:41	32	0:50	56	2:54
Wechsel S -> R	-	2:41	-	15	1:00	129	1:25	0.50	12:32	25:03	32	1:30	66	4:06
Schwimmen □□□	0.50	12:32	25:03	32	1:30	66	4:06	0.50	12:32	25:03	32	1:30	66	4:06
Rad netto	20.00	33:43	1:41	3	0:41	27	9:19	20.50	46:15	2:15	32	1:06	44	7:59
Wechsel R -> L	-	0:57	-	6	0:19	91	0:30	20.50	47:12	2:18	32	1:09	43	8:04
Rad □□□	20.00	34:40	1:43	4	0:42	31	9:31	20.50	47:12	2:18	32	1:09	43	8:04
Lauf Ziel	5.00	23:02	4:36	8	23:02	96	23:02	25.50	1:10:14	2:45	5	3:09	51	11:42