



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Uwe Steingens

□□□: 1:11:10

□□: Triathlon Team DSW Darmstadt

□□: 167

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 62 (of 343)

□□□□□/□: 58 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 6(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:01	18:02	1	-	20	2:04	0.50	9:01	18:02	1	-	263	2:04
Wechsel S -> R	-	2:17	-	9	0:36	68	1:01	0.50	11:18	22:36	32	0:16	263	2:52
Schwimmen □□□	0.50	11:18	22:36	32	0:16	263	2:52	0.50	11:18	22:36	32	0:16	263	2:52
Rad netto	20.00	35:25	1:46	6	2:23	73	11:01	20.50	46:43	2:16	32	1:34	263	8:27
Wechsel R -> L	-	1:27	-	15	0:49	197	1:00	20.50	48:10	2:20	32	2:07	263	9:02
Rad □□□	20.00	36:52	1:50	6	2:54	80	11:43	20.50	48:10	2:20	32	2:07	263	9:02
Lauf Ziel	5.00	23:00	4:35	7	23:00	94	23:00	25.50	1:11:10	2:47	6	4:05	58	12:38