



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Hans-Jürgen Erhard

□□□: 1:18:27

□□: 126

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 149 (of 343)

□□□□□/□: 131 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 10(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:31	25:02	17	3:30	182	5:34	0.50	12:31	25:02	32	3:30	263	5:34	
Wechsel S -> R	-	2:25	-	11	0:44	81	1:09	0.50	14:56	29:52	32	3:54	263	6:30	
Schwimmen □□□	0.50	14:56	29:52	32	3:54	263	6:30	0.50	14:56	29:52	32	3:54	263	6:30	
Rad netto	20.00	38:55	1:56	18	5:53	166	14:31	20.50	53:51	2:37	16	8:42	263	15:35	
Wechsel R -> L	-	1:05	-	9	0:27	127	0:38	20.50	54:56	2:40	16	8:53	263	15:48	
Rad □□□	20.00	40:00	2:00	18	6:02	165	14:51	20.50	54:56	2:40	16	8:53	263	15:48	
Lauf Ziel	5.00	23:31	4:42	9	23:31	106	23:31	25.50	1:18:27	3:04	10	11:22	131	19:55	