



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Thomas Gruß

□□□: 1:23:41

□□: 240

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 204 (of 343)

□□□□□/□: 173 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 18(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:01	24:02	15	3:00	157	5:04	0.50	12:01	24:02	32	3:00	263	5:04
Wechsel S -> R	-	2:58	-	19	1:17	162	1:42	0.50	14:59	29:57	32	3:57	263	6:33
Schwimmen □□□	0.50	14:59	29:57	32	3:57	263	6:33	0.50	14:59	29:57	32	3:57	263	6:33
Rad netto	20.00	35:59	1:47	8	2:57	84	11:35	20.50	50:58	2:29	32	5:49	263	12:42
Wechsel R -> L	-	1:30	-	17	0:52	205	1:03	20.50	52:28	2:33	32	6:25	263	13:20
Rad □□□	20.00	37:29	1:52	10	3:31	95	12:20	20.50	52:28	2:33	32	6:25	263	13:20
Lauf Ziel	5.00	31:13	6:14	26	31:13	231	31:13	25.50	1:23:41	3:16	18	16:36	173	25:09