



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Uwe Träutlein

□□□: 1:25:13

□□: Monnem

□□: 11

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 225 (of 343)

□□□□□/□: 185 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 21(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:34	27:07	23	4:33	223	6:37	0.50	13:34	27:07	32	4:33	263	6:37	
Wechsel S -> R	-	3:26	-	26	1:45	206	2:10	0.50	17:00	34:00	32	5:58	263	8:34	
Schwimmen □□□	0.50	17:00	34:00	32	5:58	263	8:34	0.50	17:00	34:00	32	5:58	263	8:34	
Rad netto	20.00	42:26	2:07	27	9:24	216	18:02	20.50	59:26	2:53	32	14:17	263	21:10	
Wechsel R -> L	-	0:58	-	7	0:20	101	0:31	20.50	1:00:24	2:56	32	14:21	263	21:16	
Rad □□□	20.00	43:24	2:10	27	9:26	213	18:15	20.50	1:00:24	2:56	32	14:21	263	21:16	
Lauf Ziel	5.00	24:49	4:57	14	24:49	135	24:49	25.50	1:25:13	3:20	21	18:08	185	26:41	