



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Andreas Nordt

□□□: 1:27:13

□□: 115

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 253 (of 343)

□□□□□/□: 207 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 23(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:33	27:06	22	4:32	222	6:36	0.50	13:33	27:06	32	4:32	263	6:36
Wechsel S -> R	-	3:03	-	20	1:22	168	1:47	0.50	16:36	33:12	32	5:34	263	8:10
Schwimmen □□□	0.50	16:36	33:12	32	5:34	263	8:10	0.50	16:36	33:12	32	5:34	263	8:10
Rad netto	20.00	37:25	1:52	16	4:23	132	13:01	20.50	54:01	2:38	17	8:52	263	15:45
Wechsel R -> L	-	1:31	-	18	0:53	208	1:04	20.50	55:32	2:42	17	9:29	263	16:24
Rad □□□	20.00	38:56	1:56	16	4:58	142	13:47	20.50	55:32	2:42	17	9:29	263	16:24
Lauf Ziel	5.00	31:41	6:20	27	31:41	236	31:41	25.50	1:27:13	3:25	23	20:08	207	28:41