



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Robert Glanzner

□□□: 1:28:25

□□: 245

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 265 (of 343)

□□□□□/□: 214 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 24(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:42	21:23	9	1:41	95	3:45	0.50	10:42	21:23	32	1:41	263	3:45	
Wechsel S -> R	-	3:04	-	21	1:23	170	1:48	0.50	13:46	27:32	32	2:44	263	5:20	
Schwimmen □□□	0.50	13:46	27:32	32	2:44	263	5:20	0.50	13:46	27:32	32	2:44	263	5:20	
Rad netto	20.00	40:57	2:02	25	7:55	196	16:33	20.50	54:43	2:40	32	9:34	263	16:27	
Wechsel R -> L	-	1:35	-	20	0:57	218	1:08	20.50	56:18	2:44	32	10:15	263	17:10	
Rad □□□	20.00	42:32	2:07	26	8:34	200	17:23	20.50	56:18	2:44	32	10:15	263	17:10	
Lauf Ziel	5.00	32:07	6:25	29	32:07	241	32:07	25.50	1:28:25	3:28	24	21:20	214	29:53	