



# 18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Michael Henter

□□□: 1:28:41

□□: LCI Speyer

□□: 110

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 267 (of 343)

□□□□□/□: 216 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 25(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:08	28:15	25	5:07	234	7:11	0.50	14:08	28:15	32	5:07	263	7:11
Wechsel S -> R	-	3:15	-	23	1:34	187	1:59	0.50	17:23	34:45	32	6:21	263	8:57
Schwimmen □□□	0.50	17:23	34:45	32	6:21	263	8:57	0.50	17:23	34:45	32	6:21	263	8:57
Rad netto	20.00	41:16	2:03	26	8:14	200	16:52	20.50	58:39	2:51	26	13:30	263	20:23
Wechsel R -> L	-	0:56	-	4	0:18	83	0:29	20.50	59:35	2:54	25	13:32	263	20:27
Rad □□□	20.00	42:12	2:06	24	8:14	197	17:03	20.50	59:35	2:54	25	13:32	263	20:27
Lauf Ziel	5.00	29:06	5:49	22	29:06	206	29:06	25.50	1:28:41	3:28	25	21:36	216	30:09