



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Ivo Herschel

□□: Viernheim

□□: 42

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□/□□□: DNF (of 343)

□□□□□/□: DNF (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□□: DNF(of 31)

□□□□□□□: 1:07:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:21	24:41	16	3:20	174	5:24	0.50	12:21	24:41	32	3:20	263	5:24	
Wechsel S -> R	-	2:29	-	13	0:48	92	1:13	0.50	14:50	29:40	32	3:48	263	6:24	
Schwimmen □□□	0.50	14:50	29:40	32	3:48	263	6:24	0.50	14:50	29:40	32	3:48	263	6:24	
Rad netto	20.00	39:40	1:58	20	6:38	179	15:16	20.50	54:30	2:39	32	9:21	263	16:14	
Wechsel R -> L	-	1:46	-	23	1:08	228	1:19	20.50	56:16	2:44	32	10:13	263	17:08	
Rad □□□	20.00	41:26	2:04	20	7:28	182	16:17	20.50	56:16	2:44	32	10:13	263	17:08	
Lauf Ziel	5.00		0:00	1	-	2	-	25.50	-	-	-	-	-	-	