



# 18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Werner Ahl

□□□: 1:11:45

□□: MTG Mannheim Triathlon

□□: 259

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 68 (of 343)

□□□□□/□: 63 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 2(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:29	20:57	2	0:52	81	3:32	0.50	10:29	20:57	21	0:52	263	3:32	
Wechsel S -> R	-	2:13	-	3	0:14	59	0:57	0.50	12:42	25:23	21	1:06	263	4:16	
Schwimmen □□□	0.50	12:42	25:23	21	1:06	263	4:16	0.50	12:42	25:23	21	1:06	263	4:16	
Rad netto	20.00	34:49	1:44	1	-	64	10:25	20.50	47:31	2:19	21	0:41	263	9:15	
Wechsel R -> L	-	1:06	-	5	0:26	129	0:39	20.50	48:37	2:22	21	0:34	263	9:29	
Rad □□□	20.00	35:55	1:47	1	-	61	10:46	20.50	48:37	2:22	21	0:34	263	9:29	
Lauf Ziel	5.00	23:08	4:37	3	2:30	99	23:08	25.50	1:11:45	2:48	2	2:33	63	13:13	