



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Johan Willems

□□□: 1:11:59

□□: 216

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 69 (of 343)

□□□□□/□: 65 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 3(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:58	21:56	4	1:21	110	4:01	0.50	10:58	21:56	21	1:21	110	4:01	
Wechsel S -> R	-	1:59	-	1	-	36	0:43	0.50	12:57	25:53	21	1:21	263	4:31	
Schwimmen □□□	0.50	12:57	25:53	21	1:21	263	4:31	0.50	12:57	25:53	21	1:21	263	4:31	
Rad netto	20.00	37:06	1:51	8	2:17	123	12:42	20.50	50:03	2:26	21	3:13	263	11:47	
Wechsel R -> L	-	1:18	-	8	0:38	173	0:51	20.50	51:21	2:30	21	3:18	263	12:13	
Rad □□□	20.00	38:24	1:55	6	2:29	121	13:15	20.50	51:21	2:30	21	3:18	263	12:13	
Lauf Ziel	5.00	20:38	4:07	1	-	40	20:38	25.50	1:11:59	2:49	3	2:47	65	13:27	