



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Stephan Lixfeld

□□□: 1:15:48

□□: SSG Bensheim Triathlon

□□: 121

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 111 (of 343)

□□□□□/□: 100 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:43	23:26	8	2:06	145	4:46	0.50	11:43	23:26	21	2:06	263	4:46	
Wechsel S -> R	-	2:29	-	4	0:30	92	1:13	0.50	14:12	28:23	21	2:36	263	5:46	
Schwimmen □□□	0.50	14:12	28:23	21	2:36	263	5:46	0.50	14:12	28:23	21	2:36	263	5:46	
Rad netto	20.00	36:12	1:48	4	1:23	90	11:48	20.50	50:24	2:27	21	3:34	263	12:08	
Wechsel R -> L	-	1:09	-	6	0:29	140	0:42	20.50	51:33	2:30	21	3:30	263	12:25	
Rad □□□	20.00	37:21	1:52	4	1:26	92	12:12	20.50	51:33	2:30	21	3:30	263	12:25	
Lauf Ziel	5.00	24:15	4:50	4	3:37	117	24:15	25.50	1:15:48	2:58	4	6:36	100	17:16	