



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Klaus Zwick

□□□: 1:16:13

□□: LCO Edenkoben

□□: 347

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 118 (of 343)

□□□□□/□: 106 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 5(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:05	24:10	11	2:28	162	5:08	0.50	12:05	24:10	21	2:28	162	5:08
Wechsel S -> R	-	2:38	-	6	0:39	120	1:22	0.50	14:43	29:26	21	3:07	146	6:17
Schwimmen □□□	0.50	14:43	29:26	21	3:07	146	6:17	0.50	14:43	29:26	21	3:07	146	6:17
Rad netto	20.00	35:31	1:46	3	0:42	75	11:07	20.50	50:14	2:27	21	3:24	96	11:58
Wechsel R -> L	-	1:43	-	15	1:03	226	1:16	20.50	51:57	2:32	21	3:54	110	12:49
Rad □□□	20.00	37:14	1:51	3	1:19	91	12:05	20.50	51:57	2:32	21	3:54	110	12:49
Lauf Ziel	5.00	24:16	4:51	5	3:38	119	24:16	25.50	1:16:13	2:59	5	7:01	106	17:41