



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

## Jörg Krietenstein

□□□: 1:22:16

□□: SSG Trias Bensheim

□□: 139

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 187 (of 343)

□□□□□/□: 162 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:00	22:00	6	1:23	115	4:03	0.50	11:00	22:00	21	1:23	263	4:03	
Wechsel S -> R	-	2:36	-	5	0:37	117	1:20	0.50	13:36	27:11	21	2:00	263	5:10	
Schwimmen □□□	0.50	13:36	27:11	21	2:00	263	5:10	0.50	13:36	27:11	21	2:00	263	5:10	
Rad netto	20.00	37:40	1:53	10	2:51	138	13:16	20.50	51:16	2:30	21	4:26	263	13:00	
Wechsel R -> L	-	1:34	-	13	0:54	216	1:07	20.50	52:50	2:34	21	4:47	263	13:42	
Rad □□□	20.00	39:14	1:57	10	3:19	149	14:05	20.50	52:50	2:34	21	4:47	263	13:42	
Lauf Ziel	5.00	29:26	5:53	14	8:48	213	29:26	25.50	1:22:16	3:13	7	13:04	162	23:44	