



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Sascha Achim

□□□: 1:23:28

□□: 337

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 200 (of 343)

□□□□□/□: 171 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 8(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:08	30:15	19	5:31	247	8:11	0.50	15:08	30:15	21	5:31	247	8:11
Wechsel S -> R	-	3:41	-	13	1:42	224	2:25	0.50	18:49	37:37	21	7:13	250	10:23
Schwimmen □□□	0.50	18:49	37:37	21	7:13	250	10:23	0.50	18:49	37:37	21	7:13	250	10:23
Rad netto	20.00	36:44	1:50	6	1:55	111	12:20	20.50	55:33	2:42	21	8:43	190	17:17
Wechsel R -> L	-	2:29	-	18	1:49	256	2:02	20.50	58:02	2:49	21	9:59	201	18:54
Rad □□□	20.00	39:13	1:57	9	3:18	146	14:04	20.50	58:02	2:49	21	9:59	201	18:54
Lauf Ziel	5.00	25:26	5:05	7	4:48	151	25:26	25.50	1:23:28	3:16	8	14:16	171	24:56