



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Alois Leibetseder

□□□: 1:24:09

□□: 10

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 209 (of 343)

□□□□□/□: 175 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 9(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:25	22:49	7	1:48	133	4:28	0.50	11:25	22:49	7	1:48	263	4:28
Wechsel S -> R	-	4:41	-	20	2:42	255	3:25	0.50	16:06	32:12	12	4:30	263	7:40
Schwimmen □□□	0.50	16:06	32:12	12	4:30	263	7:40	0.50	16:06	32:12	12	4:30	263	7:40
Rad netto	20.00	37:30	1:52	9	2:41	134	13:06	20.50	53:36	2:36	8	6:46	263	15:20
Wechsel R -> L	-	1:24	-	9	0:44	189	0:57	20.50	55:00	2:40	8	6:57	159	15:52
Rad □□□	20.00	38:54	1:56	8	2:59	139	13:45	20.50	55:00	2:40	8	6:57	159	15:52
Lauf Ziel	5.00	29:09	5:49	12	8:31	210	29:09	25.50	1:24:09	3:18	9	14:57	175	25:37