



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Ralf Alexander

□□□: 1:25:34

□□: 149

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 230 (of 343)

□□□□□/□: 189 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 11(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:51	23:41	9	2:14	150	4:54	0.50	11:51	23:41	21	2:14	263	4:54	
Wechsel S -> R	-	2:52	-	8	0:53	152	1:36	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	36:37	1:49	5	1:48	103	12:13	20.50	51:20	2:30	21	4:30	263	13:04	
Wechsel R -> L	-	1:40	-	14	1:00	223	1:13	20.50	53:00	2:35	21	4:57	263	13:52	
Rad □□□	20.00	38:17	1:54	5	2:22	115	13:08	20.50	53:00	2:35	21	4:57	263	13:52	
Lauf Ziel	5.00	32:34	6:30	17	11:56	243	32:34	25.50	1:25:34	3:21	11	16:22	189	27:02	