



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Thorsten Mitt

□□□: 1:27:02

□□: BSG Helaba Triathlon

□□: 318

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 250 (of 343)

□□□□□/□: 204 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 12(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:34	25:07	13	2:57	183	5:37	0.50	12:34	25:07	21	2:57	263	5:37
Wechsel S -> R	-	3:47	-	14	1:48	227	2:31	0.50	16:21	32:42	21	4:45	263	7:55
Schwimmen □□□	0.50	16:21	32:42	21	4:45	263	7:55	0.50	16:21	32:42	21	4:45	263	7:55
Rad netto	20.00	40:30	2:01	13	5:41	190	16:06	20.50	56:51	2:46	21	10:01	263	18:35
Wechsel R -> L	-	2:05	-	17	1:25	250	1:38	20.50	58:56	2:52	21	10:53	263	19:48
Rad □□□	20.00	42:35	2:07	12	6:40	202	17:26	20.50	58:56	2:52	21	10:53	263	19:48
Lauf Ziel	5.00	28:06	5:37	10	7:28	195	28:06	25.50	1:27:02	3:24	12	17:50	204	28:30