



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

## Thomas Steinhäuser

□□□: 1:28:24

□□: TriTop

□□: 235

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 264 (of 343)

□□□□□/□: 213 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 13(of 20)

□□□□□□□: 1:09:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:58	23:56	10	2:21	154	5:01	0.50	11:58	23:56	21	2:21	263	5:01
Wechsel S -> R	-	3:34	-	11	1:35	215	2:18	0.50	15:32	31:03	21	3:56	263	7:06
Schwimmen □□□	0.50	15:32	31:03	21	3:56	263	7:06	0.50	15:32	31:03	21	3:56	263	7:06
Rad netto	20.00	42:51	2:08	15	8:02	219	18:27	20.50	58:23	2:50	21	11:33	263	20:07
Wechsel R -> L	-	0:54	-	3	0:14	73	0:27	20.50	59:17	2:53	21	11:14	263	20:09
Rad □□□	20.00	43:45	2:11	15	7:50	217	18:36	20.50	59:17	2:53	21	11:14	263	20:09
Lauf Ziel	5.00	29:07	5:49	11	8:29	209	29:07	25.50	1:28:24	3:28	13	19:12	213	29:52