



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Karl Heinz Karb

□□□: 1:24:14

□□: Poseidon Worms

□□: 116

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 211 (of 343)

□□□□□/□: 176 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 8 (TM 75)

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:24:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:07	28:14	1	-	233	7:10	0.50	14:07	28:14	1	-	263	7:10
Wechsel S -> R	-	2:57	-	1	-	160	1:41	0.50	17:04	34:07	1	-	263	8:38
Schwimmen □□□	0.50	17:04	34:07	1	-	263	8:38	0.50	17:04	34:07	1	-	263	8:38
Rad netto	20.00	36:53	1:50	1	-	115	12:29	20.50	53:57	2:37	1	-	263	15:41
Wechsel R -> L	-	2:08	-	2	0:19	251	1:41	20.50	56:05	2:44	1	-	263	16:57
Rad □□□	20.00	39:01	1:57	1	-	143	13:52	20.50	56:05	2:44	1	-	263	16:57
Lauf Ziel	5.00	28:09	5:37	1	-	197	28:09	25.50	1:24:14	3:18	1	-	176	25:42