



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Anja Röder

□□□: 1:23:13

□□: 100

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 193 (of 343)

□□□□□/□: 28 (of 81)

□□□□□□: 1:05:08

□□□□:

Seniorinnen 2 (TW 45)

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 1:17:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:44	27:27	11	10:44	66	10:44	0.50	13:44	27:27	11	10:44	66	10:44	
Wechsel S -> R	-	3:31	-	10	3:31	63	3:31	0.50	17:15	34:30	11	16:50	64	16:50	
Schwimmen □□□	0.50	17:15	34:30	11	16:50	64	16:50	0.50	17:15	34:30	11	16:50	64	16:50	
Rad netto	20.00	40:14	2:00	2	2:52	26	6:13	20.50	57:29	2:48	9	16:44	48	16:44	
Wechsel R -> L	-	1:08	-	5	0:17	42	0:35	20.50	58:37	2:51	9	15:59	45	15:59	
Rad □□□	20.00	41:22	2:04	2	2:12	24	6:23	20.50	58:37	2:51	9	15:59	45	15:59	
Lauf Ziel	5.00	24:36	4:55	2	3:20	17	24:36	25.50	1:23:13	3:15	5	5:29	28	18:05	