



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Simone Emmenlauer

□□□: 1:27:19

□□: Heia Spechbach

□□: 83

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 255 (of 343)

□□□□□/□: 48 (of 81)

□□□□□□: 1:05:08

□□□□:

Seniorinnen 2 (TW 45)

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 1:17:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:02	20:03	2	7:02	15	7:02	0.50	10:02	20:03	2	7:02	15	7:02	
Wechsel S -> R	-	2:17	-	2	2:17	12	2:17	0.50	12:19	24:37	2	11:54	10	11:54	
Schwimmen □□□	0.50	12:19	24:37	2	11:54	10	11:54	0.50	12:19	24:37	2	11:54	10	11:54	
Rad netto	20.00	44:06	2:12	10	6:44	59	10:05	20.50	56:25	2:45	6	15:40	35	15:40	
Wechsel R -> L	-	1:02	-	3	0:11	33	0:29	20.50	57:27	2:48	6	14:49	35	14:49	
Rad □□□	20.00	45:08	2:15	11	5:58	59	10:09	20.50	57:27	2:48	6	14:49	35	14:49	
Lauf Ziel	5.00	29:52	5:58	9	8:36	62	29:52	25.50	1:27:19	3:25	8	9:35	48	22:11	