



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Orpha Tank

□□□: 1:32:34

□□: 60

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 294 (of 343)

□□□□□/□: 63 (of 81)

□□□□□□: 1:05:08

□□□□:

Seniorinnen 2 (TW 45)

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 1:17:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:16	24:32	8	9:16	44	9:16	0.50	12:16	24:32	9	9:16	45	9:16	
Wechsel S -> R	-	3:11	-	7	3:11	52	3:11	0.50	15:27	30:53	9	15:02	46	15:02	
Schwimmen □□□	0.50	15:27	30:53	9	15:02	46	15:02	0.50	15:27	30:53	9	15:02	46	15:02	
Rad netto	20.00	41:18	2:03	5	3:56	36	7:17	20.50	56:45	2:46	7	16:00	41	16:00	
Wechsel R -> L	-	1:29	-	8	0:38	61	0:56	20.50	58:14	2:50	8	15:36	42	15:36	
Rad □□□	20.00	42:47	2:08	6	3:37	40	7:48	20.50	58:14	2:50	8	15:36	42	15:36	
Lauf Ziel	5.00	34:20	6:52	10	13:04	75	34:20	25.50	1:32:34	3:37	11	14:50	63	27:26	