



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

## Heike Fluck

□□□: 1:24:41

□□: Monnem vorne

□□: 64

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 219 (of 343)

□□□□□/□: 38 (of 81)

□□□□□□: 1:05:08

□□□□:

Seniorinnen 4 (TW 55)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:17:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:19	22:37	3	1:53	32	8:19	0.50	11:19	22:37	3	1:53	32	8:19	
Wechsel S -> R	-	2:56	-	3	0:44	45	2:56	0.50	14:15	28:30	3	2:37	35	13:50	
Schwimmen □□□	0.50	14:15	28:30	3	2:37	35	13:50	0.50	14:15	28:30	3	2:37	35	13:50	
Rad netto	20.00	42:17	2:06	2	2:14	47	8:16	20.50	56:32	2:45	2	4:51	38	15:47	
Wechsel R -> L	-	1:07	-	2	0:11	41	0:34	20.50	57:39	2:48	2	5:02	38	15:01	
Rad □□□	20.00	43:24	2:10	2	2:25	48	8:25	20.50	57:39	2:48	2	5:02	38	15:01	
Lauf Ziel	5.00	27:02	5:24	2	1:55	38	27:02	25.50	1:24:41	3:19	2	6:57	38	19:33	