



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Gabriele Köhler

□□□: 1:27:43

□□: 92

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 259 (of 343)

□□□□□/□: 50 (of 81)

□□□□□□: 1:05:08

□□□□:

Seniorinnen 5 (TW 60)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:15:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:37	25:14	2	1:18	50	9:37	0.50	12:37	25:14	5	1:18	50	9:37	
Wechsel S -> R	-	3:14	-	3	0:33	54	3:14	0.50	15:51	31:41	5	1:51	52	15:26	
Schwimmen □□□	0.50	15:51	31:41	5	1:51	52	15:26	0.50	15:51	31:41	5	1:51	52	15:26	
Rad netto	20.00	41:24	2:04	2	3:56	39	7:23	20.50	57:15	2:47	5	5:47	45	16:30	
Wechsel R -> L	-	1:34	-	3	0:28	65	1:01	20.50	58:49	2:52	5	6:15	49	16:11	
Rad □□□	20.00	42:58	2:08	2	4:24	44	7:59	20.50	58:49	2:52	5	6:15	49	16:11	
Lauf Ziel	5.00	28:54	5:46	2	6:06	56	28:54	25.50	1:27:43	3:26	2	12:21	50	22:35	