



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Michelle Spaar

□□□: 1:23:44

□□: 215

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 205 (of 343)

□□□□□/□: 32 (of 81)

□□□□□□: 1:05:08

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 1:07:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:53	23:45	6	4:00	36	8:53	0.50	11:53	23:45	14	4:00	82	8:53
Wechsel S -> R	-	2:41	-	4	0:41	30	2:41	0.50	14:34	29:07	14	4:41	82	14:09
Schwimmen □□□	0.50	14:34	29:07	14	4:41	82	14:09	0.50	14:34	29:07	14	4:41	82	14:09
Rad netto	20.00	39:26	1:58	7	3:13	23	5:25	20.50	54:00	2:38	14	7:35	82	13:15
Wechsel R -> L	-	2:01	-	13	1:28	79	1:28	20.50	56:01	2:43	14	8:41	82	13:23
Rad □□□	20.00	41:27	2:04	7	4:19	25	6:28	20.50	56:01	2:43	14	8:41	82	13:23
Lauf Ziel	5.00	27:43	5:32	7	7:39	46	27:43	25.50	1:23:44	3:17	6	16:20	32	18:36