



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Claudia Dürrwang

□□□: 1:32:04

□□: Betriebssport Ausdauer Dentsply Sirona

□□: 363

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 288 (of 343)

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□: 60 (of 81)

□□□□□□: 1:05:08

□□□□:

□□□□□: 7(of 8)

weibliche AK 4 (TW 35)

□□□□□□□: 1:15:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:39	27:18	8	3:39	65	10:39	0.50	13:39	27:18	8	3:39	82	10:39
Wechsel S -> R	-	4:49	-	8	2:54	78	4:49	0.50	18:28	36:55	8	6:07	82	18:03
Schwimmen □□□	0.50	18:28	36:55	8	6:07	82	18:03	0.50	18:28	36:55	8	6:07	82	18:03
Rad netto	20.00	43:41	2:11	7	6:50	58	9:40	20.50	1:02:09	3:01	8	12:57	82	21:24
Wechsel R -> L	-	2:05	-	8	1:31	80	1:32	20.50	1:04:14	3:07	8	13:43	82	21:36
Rad □□□	20.00	45:46	2:17	8	7:36	63	10:47	20.50	1:04:14	3:07	8	13:43	82	21:36
Lauf Ziel	5.00	27:50	5:33	5	3:00	49	27:50	25.50	1:32:04	3:36	7	16:15	60	26:56