



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

## Malte Golla

□□□: 1:09:17

□□: Keine Gnade für die Wade

□□: 312

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 48 (of 343)

□□□□□/□: 45 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 1 (TM 20)

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:06:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:46	19:32	3	1:09	50	2:49	0.50	9:46	19:32	16	1:09	263	2:49
Wechsel S -> R	-	2:45	-	8	1:08	140	1:29	0.50	12:31	25:02	16	2:17	263	4:05
Schwimmen □□□	0.50	12:31	25:02	16	2:17	263	4:05	0.50	12:31	25:02	16	2:17	263	4:05
Rad netto	20.00	36:00	1:48	6	11:36	85	11:36	20.50	48:31	2:22	16	8:58	263	10:15
Wechsel R -> L	-	0:56	-	9	0:24	83	0:29	20.50	49:27	2:24	16	9:09	263	10:19
Rad □□□	20.00	36:56	1:50	6	11:47	81	11:47	20.50	49:27	2:24	16	9:09	263	10:19
Lauf Ziel	5.00	19:50	3:57	3	19:50	27	19:50	25.50	1:09:17	2:43	4	3:17	45	10:45