



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Max Raupach

□□□: 1:12:02

□□: 201

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 71 (of 343)

□□□□□/□: 66 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 10(of 33)

□□□□□□□: 58:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:30	25:00	24	5:33	181	5:33	0.50	12:30	25:00	34	5:33	263	5:33	
Wechsel S -> R	-	2:12	-	8	0:43	58	0:56	0.50	14:42	29:23	34	6:16	263	6:16	
Schwimmen □□□	0.50	14:42	29:23	34	6:16	263	6:16	0.50	14:42	29:23	34	6:16	263	6:16	
Rad netto	20.00	36:02	1:48	12	6:12	86	11:38	20.50	50:44	2:28	34	12:28	263	12:28	
Wechsel R -> L	-	0:42	-	5	0:05	32	0:15	20.50	51:26	2:30	34	12:18	263	12:18	
Rad □□□	20.00	36:44	1:50	12	6:02	78	11:35	20.50	51:26	2:30	34	12:18	263	12:18	
Lauf Ziel	5.00	20:36	4:07	5	1:46	38	20:36	25.50	1:12:02	2:49	10	13:30	66	13:30	