



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Marco Seip

□□□: 1:21:20

□□: RV 03 Bürstadt

□□: 170

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 181 (of 343)

□□□□□/□: 159 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 21(of 33)

□□□□□□□: 58:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:54	19:48	7	2:57	57	2:57	0.50	9:54	19:48	34	2:57	59	2:57
Wechsel S -> R	-	2:46	-	19	1:17	141	1:30	0.50	12:40	25:19	34	4:14	263	4:14
Schwimmen □□□	0.50	12:40	25:19	34	4:14	263	4:14	0.50	12:40	25:19	34	4:14	263	4:14
Rad netto	20.00	37:56	1:53	18	8:06	146	13:32	20.50	50:36	2:28	34	12:20	263	12:20
Wechsel R -> L	-	1:18	-	28	0:41	173	0:51	20.50	51:54	2:31	34	12:46	263	12:46
Rad □□□	20.00	39:14	1:57	19	8:32	148	14:05	20.50	51:54	2:31	34	12:46	263	12:46
Lauf Ziel	5.00	29:26	5:53	27	10:36	213	29:26	25.50	1:21:20	3:11	21	22:48	159	22:48