



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Martin Glanzner

□□□: 1:30:06

□□: 173

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 278 (of 343)

□□□□□/□: 223 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 29(of 33)

□□□□□□□: 58:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:14	24:27	23	5:17	169	5:17	0.50	12:14	24:27	34	5:17	263	5:17	
Wechsel S -> R	-	2:34	-	16	1:05	110	1:18	0.50	14:48	29:36	34	6:22	263	6:22	
Schwimmen □□□	0.50	14:48	29:36	34	6:22	263	6:22	0.50	14:48	29:36	34	6:22	263	6:22	
Rad netto	20.00	41:19	2:03	25	11:29	201	16:55	20.50	56:07	2:44	34	17:51	263	17:51	
Wechsel R -> L	-	0:38	-	2	0:01	16	0:11	20.50	56:45	2:46	34	17:37	263	17:37	
Rad □□□	20.00	41:57	2:05	25	11:15	194	16:48	20.50	56:45	2:46	34	17:37	263	17:37	
Lauf Ziel	5.00	33:21	6:40	32	14:31	246	33:21	25.50	1:30:06	3:31	29	31:34	223	31:34	