



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Jonas Nordt

□□□: 1:14:55

□□: 161

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 102 (of 343)

□□□□□/□: 93 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 1 (TM 20)

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 1:06:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:34	25:07	12	3:57	183	5:37	0.50	12:34	25:07	12	3:57	263	5:37
Wechsel S -> R	-	2:03	-	3	0:26	43	0:47	0.50	14:37	29:14	10	4:23	263	6:11
Schwimmen □□□	0.50	14:37	29:14	10	4:23	263	6:11	0.50	14:37	29:14	10	4:23	263	6:11
Rad netto	20.00	36:37	1:49	7	12:13	103	12:13	20.50	51:14	2:29	8	11:41	263	12:58
Wechsel R -> L	-	0:59	-	11	0:27	103	0:32	20.50	52:13	2:32	8	11:55	263	13:05
Rad □□□	20.00	37:36	1:52	7	12:27	99	12:27	20.50	52:13	2:32	8	11:55	263	13:05
Lauf Ziel	5.00	22:42	4:32	9	22:42	87	22:42	25.50	1:14:55	2:56	8	8:55	93	16:23