



18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Mathias Lochschmidt

□□□: 1:12:09

□□: Cool Cats Coaching

□□: 276

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 74 (of 343)

□□□□□/□: 70 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 4(of 23)

□□□□□□□: 1:02:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:58	21:56	12	2:38	110	4:01	0.50	10:58	21:56	24	2:38	110	4:01
Wechsel S -> R	-	2:15	-	7	0:44	62	0:59	0.50	13:13	26:26	24	3:16	263	4:47
Schwimmen □□□	0.50	13:13	26:26	24	3:16	263	4:47	0.50	13:13	26:26	24	3:16	263	4:47
Rad netto	20.00	34:48	1:44	6	2:52	63	10:24	20.50	48:01	2:20	24	6:08	263	9:45
Wechsel R -> L	-	1:08	-	10	0:27	136	0:41	20.50	49:09	2:23	24	6:35	263	10:01
Rad □□□	20.00	35:56	1:47	6	3:19	62	10:47	20.50	49:09	2:23	24	6:35	263	10:01
Lauf Ziel	5.00	23:00	4:35	9	3:43	94	23:00	25.50	1:12:09	2:49	4	9:56	70	13:37