



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Alexander Frommhold

□□□: 1:14:56

□□: 271

□□: 25.50 km

Lorsche Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 103 (of 343)

□□□□□/□: 94 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 9(of 23)

□□□□□□□: 1:02:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:15	22:30	14	2:55	125	4:18	0.50	11:15	22:30	24	2:55	263	4:18
Wechsel S -> R	-	2:58	-	16	1:27	162	1:42	0.50	14:13	28:26	24	4:16	263	5:47
Schwimmen □□□	0.50	14:13	28:26	24	4:16	263	5:47	0.50	14:13	28:26	24	4:16	263	5:47
Rad netto	20.00	37:33	1:52	10	5:37	135	13:09	20.50	51:46	2:31	24	9:53	263	13:30
Wechsel R -> L	-	1:15	-	16	0:34	161	0:48	20.50	53:01	2:35	24	10:27	263	13:53
Rad □□□	20.00	38:48	1:56	11	6:11	135	13:39	20.50	53:01	2:35	24	10:27	263	13:53
Lauf Ziel	5.00	21:55	4:23	6	2:38	68	21:55	25.50	1:14:56	2:56	9	12:43	94	16:24