



# 18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Nicky Heber

□□□: 1:20:34

□□: 435

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 169 (of 343)

□□□□□/□: 148 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 14(of 23)

□□□□□□□: 1:02:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:52	21:44	9	2:32	104	3:55	0.50	10:52	21:44	24	2:32	263	3:55	
Wechsel S -> R	-	2:40	-	13	1:09	125	1:24	0.50	13:32	27:03	24	3:35	263	5:06	
Schwimmen □□□	0.50	13:32	27:03	24	3:35	263	5:06	0.50	13:32	27:03	24	3:35	263	5:06	
Rad netto	20.00	41:10	2:03	19	9:14	198	16:46	20.50	54:42	2:40	24	12:49	263	16:26	
Wechsel R -> L	-	0:45	-	3	0:04	45	0:18	20.50	55:27	2:42	24	12:53	263	16:19	
Rad □□□	20.00	41:55	2:05	19	9:18	192	16:46	20.50	55:27	2:42	24	12:53	263	16:19	
Lauf Ziel	5.00	25:07	5:01	13	5:50	143	25:07	25.50	1:20:34	3:09	14	18:21	148	22:02	