



# 18 Lorsche Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Johannes Klaus

□□□: 1:26:14

□□: 311

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 242 (of 343)

□□□□□/□: 198 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 18(of 23)

□□□□□□□: 1:02:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:00	22:00	13	2:40	115	4:03	0.50	11:00	22:00	24	2:40	263	4:03
Wechsel S -> R	-	3:55	-	22	2:24	235	2:39	0.50	14:55	29:49	24	4:58	263	6:29
Schwimmen □□□	0.50	14:55	29:49	24	4:58	263	6:29	0.50	14:55	29:49	24	4:58	263	6:29
Rad netto	20.00	40:06	2:00	16	8:10	185	15:42	20.50	55:01	2:41	24	13:08	263	16:45
Wechsel R -> L	-	0:51	-	5	0:10	62	0:24	20.50	55:52	2:43	24	13:18	263	16:44
Rad □□□	20.00	40:57	2:02	15	8:20	178	15:48	20.50	55:52	2:43	24	13:18	263	16:44
Lauf Ziel	5.00	30:22	6:04	21	11:05	225	30:22	25.50	1:26:14	3:22	18	24:01	198	27:42