



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Das fröhliche Formtief

□□: 380

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□:

Damen-Staffel

□□□: 1:11:21

□□: 21.02 km/h

□□□□: 2:47 min/km

□□□□□: 13 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 1:11:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	8:00	16:00	1	-	7	1:56	0.50	8:00	16:00	1	-	7	1:56
Wechsel S -> R	-	1:41	-	4	0:08	25	0:27	0.50	9:41	-	1	-	6	0:57
Rad netto	20.00	39:25	1:58	1	-	28	9:06	20.50	49:06	2:23	1	-	18	9:46
Wechsel R -> L	-	0:37	-	5	0:10	27	0:11	20.50	49:43	-	1	-	18	9:49
Lauf	5.00	21:38	4:19	1	-	12	4:45	25.50	1:11:21	2:47	1	-	13	12:31