



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Immodream & Friends

□□□: 1:05:37

□□: 418

□□: 22.86 km/h

□□□□: 2:34 min/km

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 5 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□:

Herren-Staffel

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 1:01:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	10:39	21:18	5	2:42	15	4:35	0.50	10:39	21:18	5	2:42	15	4:35
Wechsel S -> R	-	1:14	-	1	-	1	-	0.50	11:53	-	5	2:30	14	3:09
Rad netto	20.00	32:45	1:38	2	1:11	7	2:26	20.50	44:38	2:10	2	3:05	6	5:18
Wechsel R -> L	-	0:26	-	1	-	1	-	20.50	45:04	-	2	2:55	6	5:10
Lauf	5.00	20:33	4:06	4	3:40	8	3:40	25.50	1:05:37	2:34	2	3:55	5	6:47