



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

HR-Trio: Flott auch ohne E-Antrieb

□□□: 1:05:18

□□: 388

□□: 22.97 km/h

□□□□: 2:33 min/km

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 4 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□:

Mixed-Staffel

□□□□□: 3(of 30)

□□□□□□□: 58:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	12:51	25:41	24	6:47	35	6:47	0.50	12:51	25:41	24	6:47	35	6:47
Wechsel S -> R	-	1:30	-	9	0:09	12	0:16	0.50	14:21	-	22	5:37	33	5:37
Rad netto	20.00	31:48	1:35	4	1:29	5	1:29	20.50	46:09	2:15	6	6:49	8	6:49
Wechsel R -> L	-	0:29	-	2	0:01	4	0:03	20.50	46:38	-	5	6:44	7	6:44
Lauf	5.00	18:40	3:44	3	0:56	4	1:47	25.50	1:05:18	2:33	3	6:28	4	6:28