



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Eat pasta be fasta

□□□: 1:05:49

□□: 410

□□: 22.79 km/h

□□□□: 2:34 min/km

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 6 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□:

Mixed-Staffel

□□□□□: 4(of 30)

□□□□□□□: 58:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□   | □□□     | □□□   | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-------|---------|-------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen nett | 0.50     | 7:33     | 15:05        | 4       | 1:29    | 4         | 1:29      | 0.50  | 7:33    | 15:05 | 4       | 1:29    | 4         | 1:29      |
| Wechsel S -> R | -        | 1:42     | -            | 18      | 0:21    | 27        | 0:28      | 0.50  | 9:15    | -     | 3       | 0:31    | 3         | 0:31      |
| Rad netto      | 20.00    | 34:35    | 1:43         | 9       | 4:16    | 12        | 4:16      | 20.50 | 43:50   | 2:08  | 3       | 4:30    | 4         | 4:30      |
| Wechsel R -> L | -        | 0:34     | -            | 12      | 0:06    | 17        | 0:08      | 20.50 | 44:24   | -     | 3       | 4:30    | 4         | 4:30      |
| Lauf           | 5.00     | 21:25    | 4:16         | 7       | 3:41    | 11        | 4:32      | 25.50 | 1:05:49 | 2:34  | 4       | 6:59    | 6         | 6:59      |