



# 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

□□□□:

□□□□□: 4(of 30)

Mixed-Staffel

□□□□□□□: 58:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
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