



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

0000

Die taffen Giraffen

000: 1:16:41

00: 399

00: 19.56 km/h

0000: 3:00 min/km

00: 25.50 km

Triathlonstaffel

00000: 23 (of 45)

000000: 58:50

0000:

00000: 2(of 8)

Damen-Staffel

0000000: 1:11:21

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
Schwimmen nett	0.50	11:18	22:36	3	3:18	22	5:14	0.50	11:18	22:36	3	3:18	22	5:14
Wechsel S -> R	-	1:35	-	2	0:02	17	0:21	0.50	12:53	-	3	3:12	19	4:09
Rad netto	20.00	39:38	1:58	2	0:13	29	9:19	20.50	52:31	2:33	2	3:25	27	13:11
Wechsel R -> L	-	0:27	-	1	-	2	0:01	20.50	52:58	-	2	3:15	27	13:04
Lauf	5.00	23:43	4:44	2	2:05	17	6:50	25.50	1:16:41	3:00	2	5:20	23	17:51