



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Flying Free

□□□: 1:08:06

□□: 390

□□: 22.03 km/h

□□□□: 2:40 min/km

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 9 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□:

Mixed-Staffel

□□□□□: 6(of 30)

□□□□□□□: 58:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	12:25	24:49	22	6:21	33	6:21	0.50	12:25	24:49	22	6:21	33	6:21
Wechsel S -> R	-	1:54	-	26	0:33	37	0:40	0.50	14:19	-	21	5:35	32	5:35
Rad netto	20.00	31:51	1:35	5	1:32	6	1:32	20.50	46:10	2:15	7	6:50	9	6:50
Wechsel R -> L	-	0:33	-	8	0:05	13	0:07	20.50	46:43	-	6	6:49	8	6:49
Lauf	5.00	21:23	4:16	6	3:39	10	4:30	25.50	1:08:06	2:40	6	9:16	9	9:16