



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Tempo, kleine Schnecke!

□□□: 1:10:26

□□: 417

□□: 21.30 km/h

□□□□: 2:45 min/km

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 11 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□:

Mixed-Staffel

□□□□□: 8(of 30)

□□□□□□□: 58:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	13:00	26:00	25	6:56	36	6:56	0.50	13:00	26:00	25	6:56	36	6:56
Wechsel S -> R	-	1:35	-	11	0:14	17	0:21	0.50	14:35	-	23	5:51	34	5:51
Rad netto	20.00	31:10	1:33	3	0:51	3	0:51	20.50	45:45	2:13	5	6:25	7	6:25
Wechsel R -> L	-	1:00	-	29	0:32	44	0:34	20.50	46:45	-	8	6:51	10	6:51
Lauf	5.00	23:41	4:44	11	5:57	16	6:48	25.50	1:10:26	2:45	8	11:36	11	11:36