



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Two and a Half Men

□□□: 1:13:28

□□: 412

□□: 20.42 km/h

□□□□: 2:52 min/km

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□□: 17 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□:

Mixed-Staffel

□□□□□: 11(of 30)

□□□□□□□: 58:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	9:21	18:41	9	3:17	13	3:17	0.50	9:21	18:41	9	3:17	13	3:17
Wechsel S -> R	-	1:27	-	5	0:06	7	0:13	0.50	10:48	-	8	2:04	11	2:04
Rad netto	20.00	35:22	1:46	10	5:03	13	5:03	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	26:45	5:20	23	9:01	34	9:52	25.50	1:13:28	2:52	11	14:38	17	14:38