



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

0000

Allez les Poulets

000: 1:18:18

00: 403

00: 19.16 km/h

0000: 3:04 min/km

00: 25.50 km

Triathlonstaffel

00000: 29 (of 45)

000000: 58:50

0000:

00000: 3(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	11:22	22:44	4	3:22	24	5:18	0.50	11:22	22:44	4	3:22	24	5:18
Wechsel S -> R	-	1:40	-	3	0:07	22	0:26	0.50	13:02	-	4	3:21	22	4:18
Rad netto	20.00	40:16	2:00	4	0:51	32	9:57	20.50	53:18	2:35	3	4:12	28	13:58
Wechsel R -> L	-	0:35	-	3	0:08	23	0:09	20.50	53:53	-	3	4:10	29	13:59
Lauf	5.00	24:25	4:53	4	2:47	21	7:32	25.50	1:18:18	3:04	3	6:57	29	19:28