



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

0000

Schön Klinik Lorsch 2

00: Schön Klinik Lorsch

00: 407

00: 25.50 km

Triathlonstaffel

0000:

Damen-Staffel

000: 1:24:29

00: 17.75 km/h

0000: 3:18 min/km

00000: 37 (of 45)

000000: 58:50

00000: 5(of 8)

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	11:15	22:30	2	3:15	21	5:11	0.50	11:15	22:30	2	3:15	21	5:11
Wechsel S -> R	-	1:33	-	1	-	14	0:19	0.50	12:48	-	2	3:07	18	4:04
Rad netto	20.00	46:48	2:20	7	7:23	41	16:29	20.50	59:36	2:54	7	10:30	40	20:16
Wechsel R -> L	-	0:32	-	2	0:05	10	0:06	20.50	1:00:08	-	7	10:25	40	20:14
Lauf	5.00	24:21	4:52	3	2:43	20	7:28	25.50	1:24:29	3:18	5	13:08	37	25:39