



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Das Generationen-Team

□□: SSG Bensheim

□□: 394

□□: 25.50 km

Triathlonstaffel

□□□□:

Herren-Staffel

□□□: 1:01:42

□□: 24.31 km/h

□□□□: 2:25 min/km

□□□□□: 2 (of 45)

□□□□□□: 58:50

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 1:01:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.50	8:13	16:26	2	0:16	8	2:09	0.50	8:13	16:26	2	0:16	8	2:09
Wechsel S -> R	-	1:46	-	6	0:32	29	0:32	0.50	9:59	-	2	0:36	7	1:15
Rad netto	20.00	31:34	1:34	1	-	4	1:15	20.50	41:33	2:01	1	-	2	2:13
Wechsel R -> L	-	0:36	-	5	0:10	25	0:10	20.50	42:09	-	1	-	2	2:15
Lauf	5.00	19:33	3:54	3	2:40	7	2:40	25.50	1:01:42	2:25	1	-	2	2:52