



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Sebastian Steger

□□□: 1:03:20

□□: 262

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 9 (of 354)

□□□□□/□: 8 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 2(of 23)

□□□□□□□: 1:02:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:23	16:45	2	0:49	9	1:36	0.50	8:23	16:45	24	0:49	255	1:36
Wechsel S -> R	-	1:41	-	4	0:09	12	1:41	0.50	10:04	20:07	24	0:14	255	1:56
Schwimmen □□□	0.50	10:04	20:07	24	0:14	255	1:56	0.50	10:04	20:07	24	0:14	255	1:56
Rad netto	20.00	33:33	1:40	4	1:39	21	7:48	20.50	43:37	2:07	4	1:30	255	4:40
Wechsel R -> L	-	0:47	-	3	0:05	37	0:15	20.50	44:24	2:09	4	1:27	255	4:35
Rad □□□	20.00	34:20	1:43	5	1:36	18	7:37	20.50	44:24	2:09	4	1:27	255	4:35
Lauf Ziel	5.00	18:56	3:47	1	-	11	2:09	25.50	1:03:20	2:29	2	0:57	8	4:54