



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Thorsten Kies

□□□: 1:10:53

□□: TTV Topspin Lorsch

□□: 205

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 54 (of 354)

□□□□□/□: 50 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 13(of 23)

□□□□□□□: 1:02:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:36	23:11	18	4:02	147	4:49	0.50	11:36	23:11	24	4:02	255	4:49
Wechsel S -> R	-	2:17	-	14	0:45	65	2:17	0.50	13:53	27:45	24	4:03	255	5:45
Schwimmen □□□	0.50	13:53	27:45	24	4:03	255	5:45	0.50	13:53	27:45	24	4:03	255	5:45
Rad netto	20.00	36:47	1:50	15	4:53	91	11:02	20.50	50:40	2:28	24	8:33	255	11:43
Wechsel R -> L	-	1:03	-	8	0:21	92	0:31	20.50	51:43	2:31	24	8:46	255	11:54
Rad □□□	20.00	37:50	1:53	14	5:06	82	11:07	20.50	51:43	2:31	24	8:46	255	11:54
Lauf Ziel	5.00	19:10	3:50	2	0:14	12	2:23	25.50	1:10:53	2:46	13	8:30	50	12:27