



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Carsten Merz

□□□: 1:26:56

□□: 179

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 269 (of 354)

□□□□□/□: 208 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 1 (TM 40)

□□□□□: 23(of 23)

□□□□□□□: 1:02:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:56	29:52	23	7:22	234	8:09	0.50	14:56	29:52	24	7:22	255	8:09
Wechsel S -> R	-	2:31	-	16	0:59	84	2:31	0.50	17:27	34:53	24	7:37	255	9:19
Schwimmen □□□	0.50	17:27	34:53	24	7:37	255	9:19	0.50	17:27	34:53	24	7:37	255	9:19
Rad netto	20.00	39:06	1:57	21	7:12	165	13:21	20.50	56:33	2:45	24	14:26	255	17:36
Wechsel R -> L	-	2:12	-	23	1:30	243	1:40	20.50	58:45	2:51	24	15:48	255	18:56
Rad □□□	20.00	41:18	2:03	22	8:34	182	14:35	20.50	58:45	2:51	24	15:48	255	18:56
Lauf Ziel	5.00	28:11	5:38	22	9:15	206	11:24	25.50	1:26:56	3:24	23	24:33	208	28:30