



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Nils Ludwig

□□□: 1:10:56

□□: 335

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 55 (of 354)

□□□□□/□: 51 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 5(of 30)

□□□□□□□: 1:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:14	20:27	11	1:16	82	3:27	0.50	10:14	20:27	31	1:16	255	3:27
Wechsel S -> R	-	1:59	-	3	0:35	40	1:59	0.50	12:13	24:26	31	0:58	255	4:05
Schwimmen □□□	0.50	12:13	24:26	31	0:58	255	4:05	0.50	12:13	24:26	31	0:58	255	4:05
Rad netto	20.00	36:13	1:48	7	10:28	69	10:28	20.50	48:26	2:21	31	5:25	255	9:29
Wechsel R -> L	-	1:18	-	21	0:46	148	0:46	20.50	49:44	2:25	31	5:45	255	9:55
Rad □□□	20.00	37:31	1:52	8	10:48	74	10:48	20.50	49:44	2:25	31	5:45	255	9:55
Lauf Ziel	5.00	21:12	4:14	7	1:26	53	4:25	25.50	1:10:56	2:46	5	3:27	51	12:30