



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Alexander Glanzner

□□□: 1:11:36

□□: MSG Lorsch/Einhausen

□□: 195

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 65 (of 354)

□□□□□/□: 57 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 6(of 30)

□□□□□□□: 1:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:58	17:56	1	-	26	2:11	0.50	8:58	17:56	1	-	255	2:11
Wechsel S -> R	-	2:40	-	10	1:16	103	2:40	0.50	11:38	23:15	31	0:23	255	3:30
Schwimmen □□□	0.50	11:38	23:15	31	0:23	255	3:30	0.50	11:38	23:15	31	0:23	255	3:30
Rad netto	20.00	38:38	1:55	15	12:53	151	12:53	20.50	50:16	2:27	31	7:15	255	11:19
Wechsel R -> L	-	1:06	-	14	0:34	103	0:34	20.50	51:22	2:30	31	7:23	255	11:33
Rad □□□	20.00	39:44	1:59	14	13:01	140	13:01	20.50	51:22	2:30	31	7:23	255	11:33
Lauf Ziel	5.00	20:14	4:02	2	0:28	32	3:27	25.50	1:11:36	2:48	6	4:07	57	13:10