



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Nils Siems

□□□: 1:05:45

□□: DLRG Lorsch

□□: 299

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 20 (of 354)

□□□□□/□: 18 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 3(of 27)

□□□□□□□: 1:05:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:14	16:27	1	-	7	1:27	0.50	8:14	16:27	1	-	255	1:27	
Wechsel S -> R	-	1:41	-	2	0:08	12	1:41	0.50	9:55	19:49	1	-	255	1:47	
Schwimmen □□□	0.50	9:55	19:49	1	-	255	1:47	0.50	9:55	19:49	1	-	255	1:47	
Rad netto	20.00	34:21	1:43	6	3:22	31	8:36	20.50	44:16	2:09	28	0:04	255	5:19	
Wechsel R -> L	-	0:54	-	6	0:19	64	0:22	20.50	45:10	2:12	28	0:10	255	5:21	
Rad □□□	20.00	35:15	1:45	6	3:14	28	8:32	20.50	45:10	2:12	28	0:10	255	5:21	
Lauf Ziel	5.00	20:35	4:06	7	1:55	38	3:48	25.50	1:05:45	2:34	3	0:40	18	7:19	