



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Stefan Hennemann

□□□: 1:13:52

□□: BSG Sparkasse Darmstadt

□□: 308

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 92 (of 354)

□□□□□/□: 82 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 11(of 27)

□□□□□□□: 1:05:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:18	22:36	13	3:04	131	4:31	0.50	11:18	22:36	13	3:04	255	4:31	
Wechsel S -> R	-	2:37	-	12	1:04	97	2:37	0.50	13:55	27:49	14	4:00	255	5:47	
Schwimmen □□□	0.50	13:55	27:49	14	4:00	255	5:47	0.50	13:55	27:49	14	4:00	255	5:47	
Rad netto	20.00	36:23	1:49	14	5:24	72	10:38	20.50	50:18	2:27	28	6:06	255	11:21	
Wechsel R -> L	-	1:19	-	17	0:44	152	0:47	20.50	51:37	2:31	28	6:37	255	11:48	
Rad □□□	20.00	37:42	1:53	12	5:41	78	10:59	20.50	51:37	2:31	28	6:37	255	11:48	
Lauf Ziel	5.00	22:15	4:27	12	3:35	82	5:28	25.50	1:13:52	2:53	11	8:47	82	15:26	