



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Sascha Lähn

□□□: 1:15:23

□□: TSG Maxdorf

□□: 150

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 111 (of 354)

□□□□□/□: 97 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 13(of 27)

□□□□□□□: 1:05:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:12	18:23	3	0:58	32	2:25	0.50	9:12	18:23	28	0:58	255	2:25
Wechsel S -> R	-	2:50	-	17	1:17	120	2:50	0.50	12:02	24:03	28	2:07	48	3:54
Schwimmen □□□	0.50	12:02	24:03	28	2:07	48	3:54	0.50	12:02	24:03	28	2:07	48	3:54
Rad netto	20.00	36:35	1:49	15	5:36	79	10:50	20.50	48:37	2:22	28	4:25	255	9:40
Wechsel R -> L	-	1:30	-	20	0:55	184	0:58	20.50	50:07	2:26	28	5:07	255	10:18
Rad □□□	20.00	38:05	1:54	15	6:04	93	11:22	20.50	50:07	2:26	28	5:07	255	10:18
Lauf Ziel	5.00	25:16	5:03	16	6:36	156	8:29	25.50	1:15:23	2:57	13	10:18	97	16:57