



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Uwe Sommerschuh

□□□: 1:16:27

□□: DJK SSG Bensheim

□□: 271

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 131 (of 354)

□□□□□/□: 114 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 16(of 27)

□□□□□□□: 1:05:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:40	23:19	19	3:26	153	4:53	0.50	11:40	23:19	19	3:26	153	4:53	
Wechsel S -> R	-	2:05	-	6	0:32	45	2:05	0.50	13:45	27:30	13	3:50	255	5:37	
Schwimmen □□□	0.50	13:45	27:30	13	3:50	255	5:37	0.50	13:45	27:30	13	3:50	255	5:37	
Rad netto	20.00	38:35	1:55	20	7:36	147	12:50	20.50	52:20	2:33	28	8:08	255	13:23	
Wechsel R -> L	-	0:54	-	6	0:19	64	0:22	20.50	53:14	2:35	28	8:14	255	13:25	
Rad □□□	20.00	39:29	1:58	18	7:28	134	12:46	20.50	53:14	2:35	28	8:14	255	13:25	
Lauf Ziel	5.00	23:13	4:38	13	4:33	104	6:26	25.50	1:16:27	2:59	16	11:22	114	18:01	