



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Gregor Knop

□□□: 1:18:01

□□: 368

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 155 (of 354)

□□□□□/□: 135 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 17(of 27)

□□□□□□□: 1:05:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:37	23:14	18	3:23	148	4:50	0.50	11:37	23:14	28	3:23	255	4:50
Wechsel S -> R	-	3:05	-	19	1:32	152	3:05	0.50	14:42	29:23	28	4:47	255	6:34
Schwimmen □□□	0.50	14:42	29:23	28	4:47	255	6:34	0.50	14:42	29:23	28	4:47	255	6:34
Rad netto	20.00	35:45	1:47	9	4:46	56	10:00	20.50	50:27	2:27	28	6:15	255	11:30
Wechsel R -> L	-	1:43	-	24	1:08	213	1:11	20.50	52:10	2:32	28	7:10	255	12:21
Rad □□□	20.00	37:28	1:52	11	5:27	72	10:45	20.50	52:10	2:32	28	7:10	255	12:21
Lauf Ziel	5.00	25:51	5:10	18	7:11	172	9:04	25.50	1:18:01	3:03	17	12:56	135	19:35