



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Martin Raeppe

□□□: 1:20:54

□□: 132

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 191 (of 354)

□□□□□/□: 163 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 19(of 27)

□□□□□□□: 1:05:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:18	18:36	5	1:04	38	2:31	0.50	9:18	18:36	28	1:04	255	2:31
Wechsel S -> R	-	3:05	-	19	1:32	152	3:05	0.50	12:23	24:45	28	2:28	255	4:15
Schwimmen □□□	0.50	12:23	24:45	28	2:28	255	4:15	0.50	12:23	24:45	28	2:28	255	4:15
Rad netto	20.00	38:25	1:55	19	7:26	141	12:40	20.50	50:48	2:28	28	6:36	255	11:51
Wechsel R -> L	-	1:17	-	16	0:42	144	0:45	20.50	52:05	2:32	28	7:05	255	12:16
Rad □□□	20.00	39:42	1:59	19	7:41	139	12:59	20.50	52:05	2:32	28	7:05	255	12:16
Lauf Ziel	5.00	28:49	5:45	22	10:09	216	12:02	25.50	1:20:54	3:10	19	15:49	163	22:28