



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Paul Sturm

□□□: 1:13:02

□□: 293

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 79 (of 354)

□□□□□/□: 71 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 2 (TM 25)

□□□□□: 8(of 30)

□□□□□□□: 1:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:59	21:57	15	2:01	112	4:12	0.50	10:59	21:57	31	2:01	113	4:12
Wechsel S -> R	-	4:01	-	21	2:37	211	4:01	0.50	15:00	30:00	31	3:45	255	6:52
Schwimmen □□□	0.50	15:00	30:00	31	3:45	255	6:52	0.50	15:00	30:00	31	3:45	255	6:52
Rad netto	20.00	36:44	1:50	9	10:59	88	10:59	20.50	51:44	2:31	31	8:43	255	12:47
Wechsel R -> L	-	0:32	-	1	-	1	-	20.50	52:16	2:32	31	8:17	255	12:27
Rad □□□	20.00	37:16	1:51	6	10:33	64	10:33	20.50	52:16	2:32	31	8:17	255	12:27
Lauf Ziel	5.00	20:46	4:09	5	1:00	40	3:59	25.50	1:13:02	2:51	8	5:33	71	14:36