



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Klaus Frambach

□□□: 1:08:40

□□: TSG Maxdorf

□□: 167

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 37 (of 354)

□□□□□/□: 34 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 2(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:08	22:15	12	3:03	123	4:21	0.50	11:08	22:15	37	3:03	255	4:21
Wechsel S -> R	-	1:51	-	2	1:51	23	1:51	0.50	12:59	25:57	37	2:09	255	4:51
Schwimmen □□□	0.50	12:59	25:57	37	2:09	255	4:51	0.50	12:59	25:57	37	2:09	255	4:51
Rad netto	20.00	33:32	1:40	1	-	20	7:47	20.50	46:31	2:16	37	0:15	255	7:34
Wechsel R -> L	-	1:02	-	10	0:26	87	0:30	20.50	47:33	2:19	37	0:35	255	7:44
Rad □□□	20.00	34:34	1:43	1	-	23	7:51	20.50	47:33	2:19	37	0:35	255	7:44
Lauf Ziel	5.00	21:07	4:13	1	-	51	4:20	25.50	1:08:40	2:41	2	0:28	34	10:14