



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Heiko Beck

□□□: 1:09:46

□□: Club TdC

□□: 188

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 47 (of 354)

□□□□□/□: 43 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 3(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:21	20:41	8	2:16	88	3:34	0.50	10:21	20:41	37	2:16	255	3:34
Wechsel S -> R	-	2:40	-	15	2:40	103	2:40	0.50	13:01	26:02	37	2:11	255	4:53
Schwimmen □□□	0.50	13:01	26:02	37	2:11	255	4:53	0.50	13:01	26:02	37	2:11	255	4:53
Rad netto	20.00	34:15	1:42	2	0:43	29	8:30	20.50	47:16	2:18	37	1:00	255	8:19
Wechsel R -> L	-	1:11	-	12	0:35	121	0:39	20.50	48:27	2:21	37	1:29	255	8:38
Rad □□□	20.00	35:26	1:46	3	0:52	32	8:43	20.50	48:27	2:21	37	1:29	255	8:38
Lauf Ziel	5.00	21:19	4:15	3	0:12	59	4:32	25.50	1:09:46	2:44	3	1:34	43	11:20