



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Nils El-Rikabi

□□□: 1:11:32

□□: 284

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 64 (of 354)

□□□□□/□: 56 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 1 (TM 20)

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:04:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:15	18:30	3	0:50	34	2:28	0.50	9:15	18:30	11	0:50	255	2:28
Wechsel S -> R	-	4:13	-	8	2:40	223	4:13	0.50	13:28	26:56	11	3:30	255	5:20
Schwimmen □□□	0.50	13:28	26:56	11	3:30	255	5:20	0.50	13:28	26:56	11	3:30	255	5:20
Rad netto	20.00	36:35	1:49	3	2:38	79	10:50	20.50	50:03	2:26	11	6:08	85	11:06
Wechsel R -> L	-	0:37	-	1	-	9	0:05	20.50	50:40	2:28	11	6:08	255	10:51
Rad □□□	20.00	37:12	1:51	3	2:38	62	10:29	20.50	50:40	2:28	11	6:08	255	10:51
Lauf Ziel	5.00	20:52	4:10	2	1:16	44	4:05	25.50	1:11:32	2:48	2	7:24	56	13:06