



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Hans-Peter Rapp

□□□: 1:18:07

□□: 225

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 156 (of 354)

□□□□□/□: 136 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 13(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:46	19:32	5	1:41	57	2:59	0.50	9:46	19:32	37	1:41	255	2:59
Wechsel S -> R	-	2:56	-	17	2:56	133	2:56	0.50	12:42	25:23	37	1:52	255	4:34
Schwimmen □□□	0.50	12:42	25:23	37	1:52	255	4:34	0.50	12:42	25:23	37	1:52	255	4:34
Rad netto	20.00	39:00	1:57	22	5:28	160	13:15	20.50	51:42	2:31	37	5:26	255	12:45
Wechsel R -> L	-	1:11	-	12	0:35	121	0:39	20.50	52:53	2:34	37	5:55	255	13:04
Rad □□□	20.00	40:11	2:00	20	5:37	155	13:28	20.50	52:53	2:34	37	5:55	255	13:04
Lauf Ziel	5.00	25:14	5:02	18	4:07	155	8:27	25.50	1:18:07	3:03	13	9:55	136	19:41