



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Markus Könn

□□□: 1:19:32

□□: ASG Hockenheim

□□: 369

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 172 (of 354)

□□□□□/□: 148 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 16(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:05	26:10	25	5:00	204	6:18	0.50	13:05	26:10	37	5:00	255	6:18
Wechsel S -> R	-	2:26	-	11	2:26	75	2:26	0.50	15:31	31:02	19	4:41	255	7:23
Schwimmen □□□	0.50	15:31	31:02	19	4:41	255	7:23	0.50	15:31	31:02	19	4:41	255	7:23
Rad netto	20.00	36:58	1:50	13	3:26	99	11:13	20.50	52:29	2:33	37	6:13	255	13:32
Wechsel R -> L	-	1:39	-	29	1:03	202	1:07	20.50	54:08	2:38	37	7:10	255	14:19
Rad □□□	20.00	38:37	1:55	14	4:03	108	11:54	20.50	54:08	2:38	37	7:10	255	14:19
Lauf Ziel	5.00	25:24	5:04	19	4:17	161	8:37	25.50	1:19:32	3:07	16	11:20	148	21:06