



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Alexander Kress

□□□: 1:19:36

□□: SSG Bensheim

□□: 151

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 173 (of 354)

□□□□□/□: 149 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 17(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:08	24:15	18	4:03	175	5:21	0.50	12:08	24:15	37	4:03	255	5:21
Wechsel S -> R	-	2:36	-	13	2:36	94	2:36	0.50	14:44	29:27	37	3:54	149	6:36
Schwimmen □□□	0.50	14:44	29:27	37	3:54	149	6:36	0.50	14:44	29:27	37	3:54	149	6:36
Rad netto	20.00	39:44	1:59	25	6:12	183	13:59	20.50	54:28	2:39	18	8:12	255	15:31
Wechsel R -> L	-	1:54	-	30	1:18	226	1:22	20.50	56:22	2:44	20	9:24	173	16:33
Rad □□□	20.00	41:38	2:04	26	7:04	186	14:55	20.50	56:22	2:44	20	9:24	173	16:33
Lauf Ziel	5.00	23:14	4:38	11	2:07	105	6:27	25.50	1:19:36	3:07	17	11:24	149	21:10