



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Frank Niebler

□□□: 1:19:44

□□: 360

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 176 (of 354)

□□□□□/□: 152 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 19(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:36	31:11	33	7:31	245	8:49	0.50	15:36	31:11	37	7:31	255	8:49	
Wechsel S -> R	-	2:12	-	9	2:12	55	2:12	0.50	17:48	35:36	30	6:58	255	9:40	
Schwimmen □□□	0.50	17:48	35:36	30	6:58	255	9:40	0.50	17:48	35:36	30	6:58	255	9:40	
Rad netto	20.00	36:09	1:48	6	2:37	65	10:24	20.50	53:57	2:37	37	7:41	255	15:00	
Wechsel R -> L	-	1:11	-	12	0:35	121	0:39	20.50	55:08	2:41	37	8:10	255	15:19	
Rad □□□	20.00	37:20	1:52	6	2:46	69	10:37	20.50	55:08	2:41	37	8:10	255	15:19	
Lauf Ziel	5.00	24:36	4:55	14	3:29	139	7:49	25.50	1:19:44	3:07	19	11:32	152	21:18	