



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Michael Niebel

□□□: 1:21:58

□□: Stickcityrunners

□□: 21

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 204 (of 354)

□□□□□/□: 168 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 20(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:19	30:37	32	7:14	243	8:32	0.50	15:19	30:37	37	7:14	243	8:32	
Wechsel S -> R	-	2:14	-	10	2:14	59	2:14	0.50	17:33	35:06	37	6:43	224	9:25	
Schwimmen □□□	0.50	17:33	35:06	37	6:43	224	9:25	0.50	17:33	35:06	37	6:43	224	9:25	
Rad netto	20.00	37:27	1:52	16	3:55	114	11:42	20.50	55:00	2:40	37	8:44	176	16:03	
Wechsel R -> L	-	1:22	-	19	0:46	157	0:50	20.50	56:22	2:44	20	9:24	173	16:33	
Rad □□□	20.00	38:49	1:56	15	4:15	114	12:06	20.50	56:22	2:44	20	9:24	173	16:33	
Lauf Ziel	5.00	25:36	5:07	20	4:29	166	8:49	25.50	1:21:58	3:12	20	13:46	168	23:32	