



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Christian Heyer

□□□: 1:23:02

□□: Lorsch

□□: 12

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 220 (of 354)

□□□□□/□: 179 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 22(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:50	19:40	6	1:45	60	3:03	0.50	9:50	19:40	37	1:45	61	3:03
Wechsel S -> R	-	3:23	-	24	3:23	178	3:23	0.50	13:13	26:26	37	2:23	84	5:05
Schwimmen □□□	0.50	13:13	26:26	37	2:23	84	5:05	0.50	13:13	26:26	37	2:23	84	5:05
Rad netto	20.00	36:59	1:50	14	3:27	100	11:14	20.50	50:12	2:26	37	3:56	91	11:15
Wechsel R -> L	-	2:10	-	35	1:34	242	1:38	20.50	52:22	2:33	37	5:24	108	12:33
Rad □□□	20.00	39:09	1:57	17	4:35	124	12:26	20.50	52:22	2:33	37	5:24	108	12:33
Lauf Ziel	5.00	30:40	6:08	32	9:33	230	13:53	25.50	1:23:02	3:15	22	14:50	179	24:36