



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Ludger Essing

□□□: 1:25:56

□□: 140

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 257 (of 354)

□□□□□/□: 201 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 27(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:50	29:40	30	6:45	233	8:03	0.50	14:50	29:40	37	6:45	255	8:03	
Wechsel S -> R	-	3:17	-	23	3:17	174	3:17	0.50	18:07	36:14	37	7:17	255	9:59	
Schwimmen □□□	0.50	18:07	36:14	37	7:17	255	9:59	0.50	18:07	36:14	37	7:17	255	9:59	
Rad netto	20.00	39:00	1:57	22	5:28	160	13:15	20.50	57:07	2:47	25	10:51	255	18:10	
Wechsel R -> L	-	1:31	-	26	0:55	189	0:59	20.50	58:38	2:51	25	11:40	255	18:49	
Rad □□□	20.00	40:31	2:01	23	5:57	167	13:48	20.50	58:38	2:51	25	11:40	255	18:49	
Lauf Ziel	5.00	27:18	5:27	26	6:11	197	10:31	25.50	1:25:56	3:22	27	17:44	201	27:30	