



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Marcus Grossheimann

□□□: 1:31:48

□□: Waldseehaie

□□: 434

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 304 (of 354)

□□□□□/□: 225 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 30(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:05	16:10	1	-	5	1:18	0.50	8:05	16:10	1	-	255	1:18
Wechsel S -> R	-	5:18	-	35	5:18	247	5:18	0.50	13:23	26:45	37	2:33	255	5:15
Schwimmen □□□	0.50	13:23	26:45	37	2:33	255	5:15	0.50	13:23	26:45	37	2:33	255	5:15
Rad netto	20.00	45:09	2:15	31	11:37	233	19:24	20.50	58:32	2:51	37	12:16	255	19:35
Wechsel R -> L	-	2:09	-	34	1:33	240	1:37	20.50	1:00:41	2:57	37	13:43	255	20:52
Rad □□□	20.00	47:18	2:21	31	12:44	237	20:35	20.50	1:00:41	2:57	37	13:43	255	20:52
Lauf Ziel	5.00	31:07	6:13	33	10:00	234	14:20	25.50	1:31:48	3:36	30	23:36	225	33:22