



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

## Cem Joachim Tamkan

□□□: 1:54:43

□□: Cem's Triathlonbande

□□: 183

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 352 (of 354)

□□□□□/□: 252 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 4 (TM 55)

□□□□□: 36(of 36)

□□□□□□□: 1:08:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:19	28:37	29	6:14	225	7:32	0.50	14:19	28:37	37	6:14	255	7:32
Wechsel S -> R	-	3:54	-	27	3:54	205	3:54	0.50	18:13	36:25	37	7:23	255	10:05
Schwimmen □□□	0.50	18:13	36:25	37	7:23	255	10:05	0.50	18:13	36:25	37	7:23	255	10:05
Rad netto	20.00	53:49	2:41	36	20:17	254	28:04	20.50	1:12:02	3:30	37	25:46	255	33:05
Wechsel R -> L	-	1:26	-	22	0:50	171	0:54	20.50	1:13:28	3:35	37	26:30	255	33:39
Rad □□□	20.00	55:15	2:45	36	20:41	254	28:32	20.50	1:13:28	3:35	37	26:30	255	33:39
Lauf Ziel	5.00	41:15	8:15	36	20:08	253	24:28	25.50	1:54:43	4:29	36	46:31	252	56:17