



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Rafael Zarza

□□□: 1:10:56

□□: TuS Griesheim

□□: 330

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 56 (of 354)

□□□□□/□: 51 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 1:06:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:12	20:23	3	1:19	80	3:25	0.50	10:12	20:23	14	1:19	255	3:25	
Wechsel S -> R	-	1:52	-	2	0:01	28	1:52	0.50	12:04	24:07	14	1:20	255	3:56	
Schwimmen □□□	0.50	12:04	24:07	14	1:20	255	3:56	0.50	12:04	24:07	14	1:20	255	3:56	
Rad netto	20.00	36:31	1:49	2	2:08	77	10:46	20.50	48:35	2:22	14	3:28	255	9:38	
Wechsel R -> L	-	1:06	-	5	0:25	103	0:34	20.50	49:41	2:25	14	3:17	255	9:52	
Rad □□□	20.00	37:37	1:52	2	1:57	77	10:54	20.50	49:41	2:25	14	3:17	255	9:52	
Lauf Ziel	5.00	21:15	4:15	3	1:09	56	4:28	25.50	1:10:56	2:46	2	4:26	51	12:30	