



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Ralf Alexander

□□□: 1:27:43

□□: 286

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 276 (of 354)

□□□□□/□: 212 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 1:06:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:20	22:40	8	2:27	134	4:33	0.50	11:20	22:40	14	2:27	255	4:33	
Wechsel S -> R	-	3:08	-	7	1:17	159	3:08	0.50	14:28	28:56	14	3:44	255	6:20	
Schwimmen □□□	0.50	14:28	28:56	14	3:44	255	6:20	0.50	14:28	28:56	14	3:44	255	6:20	
Rad netto	20.00	38:10	1:54	5	3:47	133	12:25	20.50	52:38	2:34	14	7:31	255	13:41	
Wechsel R -> L	-	2:17	-	11	1:36	247	1:45	20.50	54:55	2:40	14	8:31	255	15:06	
Rad □□□	20.00	40:27	2:01	6	4:47	163	13:44	20.50	54:55	2:40	14	8:31	255	15:06	
Lauf Ziel	5.00	32:48	6:33	12	12:42	243	16:01	25.50	1:27:43	3:26	10	21:13	212	29:17	