



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Joachim Fahlke

□□□: 1:33:04

□□: 433

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 312 (of 354)

□□□□□/□: 230 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 5 (TM 60)

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 1:06:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:11	22:22	6	2:18	126	4:24	0.50	11:11	22:22	14	2:18	255	4:24
Wechsel S -> R	-	3:07	-	6	1:16	156	3:07	0.50	14:18	28:36	14	3:34	255	6:10
Schwimmen □□□	0.50	14:18	28:36	14	3:34	255	6:10	0.50	14:18	28:36	14	3:34	255	6:10
Rad netto	20.00	46:29	2:19	13	12:06	241	20:44	20.50	1:00:47	2:57	14	15:40	255	21:50
Wechsel R -> L	-	0:50	-	2	0:09	50	0:18	20.50	1:01:37	3:00	14	15:13	255	21:48
Rad □□□	20.00	47:19	2:21	12	11:39	238	20:36	20.50	1:01:37	3:00	14	15:13	255	21:48
Lauf Ziel	5.00	31:27	6:17	11	11:21	239	14:40	25.50	1:33:04	3:38	12	26:34	230	34:38