



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Harald Herrmann

□□□: 1:36:04

□□: Nordic Walking Nibelungen

□□: 156

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 325 (of 354)

□□□□□/□: 237 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 6 (TM 65)

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 1:11:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:28	28:56	7	3:51	226	7:41	0.50	14:28	28:56	10	3:51	226	7:41
Wechsel S -> R	-	7:35	-	9	5:52	254	7:35	0.50	22:03	44:06	10	9:39	255	13:55
Schwimmen □□□	0.50	22:03	44:06	10	9:39	255	13:55	0.50	22:03	44:06	10	9:39	255	13:55
Rad netto	20.00	42:04	2:06	8	6:01	211	16:19	20.50	1:04:07	3:07	10	15:40	255	25:10
Wechsel R -> L	-	2:12	-	8	1:20	243	1:40	20.50	1:06:19	3:14	10	17:00	255	26:30
Rad □□□	20.00	44:16	2:12	8	7:21	221	17:33	20.50	1:06:19	3:14	10	17:00	255	26:30
Lauf Ziel	5.00	29:45	5:57	5	7:52	223	12:58	25.50	1:36:04	3:46	8	24:52	237	37:38