



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Sigurd Haarstark

□□□: 1:55:53

□□: RLT Rodgau

□□: 243

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 353 (of 354)

□□□□□/□: 253 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 6 (TM 65)

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 1:11:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	17:06	34:12	9	6:29	249	10:19	0.50	17:06	34:12	10	6:29	255	10:19	
Wechsel S -> R	-	5:33	-	8	3:50	249	5:33	0.50	22:39	45:17	10	10:15	255	14:31	
Schwimmen □□□	0.50	22:39	45:17	10	10:15	255	14:31	0.50	22:39	45:17	10	10:15	255	14:31	
Rad netto	20.00	50:59	2:32	9	14:56	253	25:14	20.50	1:13:38	3:35	10	25:11	255	34:41	
Wechsel R -> L	-	1:09	-	2	0:17	114	0:37	20.50	1:14:47	3:38	10	25:28	255	34:58	
Rad □□□	20.00	52:08	2:36	9	15:13	253	25:25	20.50	1:14:47	3:38	10	25:28	255	34:58	
Lauf Ziel	5.00	41:06	8:13	9	19:13	252	24:19	25.50	1:55:53	4:32	9	44:41	253	57:27	