



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Willi Kolb

□□□: 1:40:04

□□: 206

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 340 (of 354)

□□□□□/□: 246 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 7 (TM 70)

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 1:17:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:20	26:40	2	1:54	213	6:33	0.50	13:20	26:40	7	1:54	255	6:33
Wechsel S -> R	-	3:00	-	2	0:42	142	3:00	0.50	16:20	32:39	7	2:36	255	8:12
Schwimmen □□□	0.50	16:20	32:39	7	2:36	255	8:12	0.50	16:20	32:39	7	2:36	255	8:12
Rad netto	20.00	45:26	2:16	6	6:56	234	19:41	20.50	1:01:46	3:00	7	9:32	255	22:49
Wechsel R -> L	-	0:50	-	2	0:01	50	0:18	20.50	1:02:36	3:03	7	9:20	255	22:47
Rad □□□	20.00	46:16	2:18	6	6:44	233	19:33	20.50	1:02:36	3:03	7	9:20	255	22:47
Lauf Ziel	5.00	37:28	7:29	6	13:36	250	20:41	25.50	1:40:04	3:55	6	22:56	246	41:38