



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Emil Smejkal

□□□: 1:19:19

□□: SG Poseidon Eppelheim

□□: 204

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 168 (of 354)

□□□□□/□: 144 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 8 (TM 75)

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:19:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:36	29:11	2	1:11	229	7:49	0.50	14:36	29:11	4	1:11	255	7:49
Wechsel S -> R	-	2:31	-	1	-	84	2:31	0.50	17:07	34:14	4	0:05	212	8:59
Schwimmen □□□	0.50	17:07	34:14	4	0:05	212	8:59	0.50	17:07	34:14	4	0:05	212	8:59
Rad netto	20.00	34:35	1:43	1	-	40	8:50	20.50	51:42	2:31	1	-	255	12:45
Wechsel R -> L	-	1:34	-	1	-	195	1:02	20.50	53:16	2:35	1	-	255	13:27
Rad □□□	20.00	36:09	1:48	1	-	47	9:26	20.50	53:16	2:35	1	-	255	13:27
Lauf Ziel	5.00	26:03	5:12	1	-	173	9:16	25.50	1:19:19	3:06	1	-	144	20:53