



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Karl Heinz Karb

□□□: 1:24:29

□□: Poseidon Worms

□□: 234

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 236 (of 354)

□□□□□/□: 188 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

Senioren 8 (TM 75)

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:19:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:25	26:49	1	-	214	6:38	0.50	13:25	26:49	1	-	255	6:38
Wechsel S -> R	-	3:37	-	2	1:06	190	3:37	0.50	17:02	34:04	1	-	255	8:54
Schwimmen □□□	0.50	17:02	34:04	1	-	255	8:54	0.50	17:02	34:04	1	-	255	8:54
Rad netto	20.00	38:09	1:54	2	3:34	132	12:24	20.50	55:11	2:41	4	3:29	255	16:14
Wechsel R -> L	-	1:54	-	3	0:20	226	1:22	20.50	57:05	2:47	4	3:49	255	17:16
Rad □□□	20.00	40:03	2:00	2	3:54	152	13:20	20.50	57:05	2:47	4	3:49	255	17:16
Lauf Ziel	5.00	27:24	5:28	2	1:21	198	10:37	25.50	1:24:29	3:18	2	5:10	188	26:03