



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Nadja Lannert

□□□: 1:11:20

□□: SSG Bensheim Triathlon

□□: 18

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 61 (of 354)

□□□□□/□: 6 (of 100)

□□□□□□: 1:02:58

□□□□:

Seniorinnen 2 (TW 45)

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 1:05:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:59	17:57	2	0:10	10	1:57	0.50	8:59	17:57	13	0:10	101	1:57
Wechsel S -> R	-	1:53	-	2	0:22	6	0:22	0.50	10:52	21:44	13	0:32	101	1:29
Schwimmen □□□	0.50	10:52	21:44	13	0:32	101	1:29	0.50	10:52	21:44	13	0:32	101	1:29
Rad netto	20.00	36:35	1:49	2	1:54	9	33:46	20.50	47:27	2:18	13	2:26	101	32:54
Wechsel R -> L	-	0:48	-	2	0:02	16	0:14	20.50	48:15	2:21	13	2:12	101	4:00
Rad □□□	20.00	37:23	1:52	2	1:40	6	2:31	20.50	48:15	2:21	13	2:12	101	4:00
Lauf Ziel	5.00	23:05	4:36	3	3:59	15	7:35	25.50	1:11:20	2:47	2	6:11	6	8:22