



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Christiane Heckhoff

□□□: 1:17:25

□□: LSV Ladenburg

□□: 2

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 142 (of 354)

□□□□□/□: 18 (of 100)

□□□□□□: 1:02:58

□□□□:

Seniorinnen 3 (TW 50)

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 1:15:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:28	22:56	2	0:47	37	4:26	0.50	11:28	22:56	10	0:47	101	4:26	
Wechsel S -> R	-	2:33	-	1	-	23	1:02	0.50	14:01	28:02	10	0:30	101	4:38	
Schwimmen □□□	0.50	14:01	28:02	10	0:30	101	4:38	0.50	14:01	28:02	10	0:30	101	4:38	
Rad netto	20.00	36:17	1:48	1	-	6	33:28	20.50	50:18	2:27	1	-	101	35:45	
Wechsel R -> L	-	1:34	-	5	0:49	80	1:00	20.50	51:52	2:31	1	-	101	7:37	
Rad □□□	20.00	37:51	1:53	1	-	8	2:59	20.50	51:52	2:31	1	-	101	7:37	
Lauf Ziel	5.00	25:33	5:06	3	2:42	40	10:03	25.50	1:17:25	3:02	2	1:28	18	14:27	