



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Sophie Bienewald

□□□: 1:30:59

□□: RSC Ludwigshafen

□□: 216

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 298 (of 354)

□□□□□/□: 74 (of 100)

□□□□□□: 1:02:58

□□□□:

Seniorinnen 4 (TW 55)

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 1:14:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:42	27:23	6	4:21	89	6:40	0.50	13:42	27:23	8	4:21	101	6:40
Wechsel S -> R	-	3:48	-	5	1:35	78	2:17	0.50	17:30	35:00	8	5:46	101	8:07
Schwimmen □□□	0.50	17:30	35:00	8	5:46	101	8:07	0.50	17:30	35:00	8	5:46	101	8:07
Rad netto	20.00	41:35	2:04	4	38:46	53	38:46	20.50	59:05	2:52	8	44:32	101	44:32
Wechsel R -> L	-	1:33	-	4	0:26	78	0:59	20.50	1:00:38	2:57	8	8:30	101	16:23
Rad □□□	20.00	43:08	2:09	3	3:07	54	8:16	20.50	1:00:38	2:57	8	8:30	101	16:23
Lauf Ziel	5.00	30:21	6:04	6	7:52	85	14:51	25.50	1:30:59	3:34	5	16:22	74	28:01