



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Nadja Essing

□□□: 1:25:55

□□: 141

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 255 (of 354)

□□□□□/□: 55 (of 100)

□□□□□□: 1:02:58

□□□□:

weibliche AK 1 (TW 20)

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:13:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:09	26:18	7	5:33	82	6:07	0.50	13:09	26:18	9	5:33	101	6:07
Wechsel S -> R	-	4:05	-	7	1:55	81	2:34	0.50	17:14	34:28	9	6:17	101	7:51
Schwimmen □□□	0.50	17:14	34:28	9	6:17	101	7:51	0.50	17:14	34:28	9	6:17	101	7:51
Rad netto	20.00	40:45	2:02	3	2:02	45	37:56	20.50	57:59	2:49	9	8:18	101	43:26
Wechsel R -> L	-	0:59	-	3	0:15	34	0:25	20.50	58:58	2:52	9	8:16	56	14:43
Rad □□□	20.00	41:44	2:05	3	2:00	41	6:52	20.50	58:58	2:52	9	8:16	56	14:43
Lauf Ziel	5.00	26:57	5:23	6	3:43	56	11:27	25.50	1:25:55	3:22	5	11:59	55	22:57