



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Ute Grünebaum

□□□: 1:21:49

□□: 374

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 202 (of 354)

□□□□□/□: 35 (of 100)

□□□□□□: 1:02:58

□□□□:

weibliche AK 2 (TW 25)

□□□□□: 9(of 22)

□□□□□□□: 1:09:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:20	24:40	12	4:33	59	5:18	0.50	12:20	24:40	23	4:33	101	5:18
Wechsel S -> R	-	2:47	-	8	0:47	39	1:16	0.50	15:07	30:14	23	5:19	101	5:44
Schwimmen □□□	0.50	15:07	30:14	23	5:19	101	5:44	0.50	15:07	30:14	23	5:19	101	5:44
Rad netto	20.00	39:46	1:59	8	4:18	33	36:57	20.50	54:53	2:40	23	9:00	101	40:20
Wechsel R -> L	-	1:24	-	15	0:43	67	0:50	20.50	56:17	2:44	23	9:36	101	12:02
Rad □□□	20.00	41:10	2:03	7	4:54	35	6:18	20.50	56:17	2:44	23	9:36	101	12:02
Lauf Ziel	5.00	25:32	5:06	11	3:50	38	10:02	25.50	1:21:49	3:12	9	12:27	35	18:51