



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Patrick Koch

□□□: 1:07:49

□□: Quadrate Turbo Crew

□□: 340

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 30 (of 354)

□□□□□/□: 27 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 5(of 30)

□□□□□□□: 58:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:33	19:06	7	2:46	45	2:46	0.50	9:33	19:06	31	2:46	255	2:46
Wechsel S -> R	-	2:32	-	9	1:11	89	2:32	0.50	12:05	24:10	31	3:57	255	3:57
Schwimmen □□□	0.50	12:05	24:10	31	3:57	255	3:57	0.50	12:05	24:10	31	3:57	255	3:57
Rad netto	20.00	34:56	1:44	6	4:07	45	9:11	20.50	47:01	2:17	31	8:04	255	8:04
Wechsel R -> L	-	1:16	-	21	0:40	141	0:44	20.50	48:17	2:21	31	8:28	255	8:28
Rad □□□	20.00	36:12	1:48	6	4:31	49	9:29	20.50	48:17	2:21	31	8:28	255	8:28
Lauf Ziel	5.00	19:32	3:54	5	2:45	20	2:45	25.50	1:07:49	2:39	5	9:23	27	9:23