



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Lars Knapp

□□□: 1:18:14

□□: 203

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 157 (of 354)

□□□□□/□: 137 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 1 (TM 20)

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:04:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:44	21:27	5	2:19	106	3:57	0.50	10:44	21:27	11	2:19	255	3:57	
Wechsel S -> R	-	3:49	-	6	2:16	200	3:49	0.50	14:33	29:06	11	4:35	255	6:25	
Schwimmen □□□	0.50	14:33	29:06	11	4:35	255	6:25	0.50	14:33	29:06	11	4:35	255	6:25	
Rad netto	20.00	37:56	1:53	4	3:59	127	12:11	20.50	52:29	2:33	11	8:34	255	13:32	
Wechsel R -> L	-	0:55	-	4	0:18	68	0:23	20.50	53:24	2:36	11	8:52	255	13:35	
Rad □□□	20.00	38:51	1:56	5	4:17	115	12:08	20.50	53:24	2:36	11	8:52	255	13:35	
Lauf Ziel	5.00	24:50	4:58	7	5:14	149	8:03	25.50	1:18:14	3:04	5	14:06	137	19:48	