



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Martin Brüggemann

□□□: 1:15:36

□□: 372

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 114 (of 354)

□□□□□/□: 100 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 18(of 30)

□□□□□□□: 58:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:28	24:56	23	5:41	184	5:41	0.50	12:28	24:56	31	5:41	255	5:41	
Wechsel S -> R	-	2:47	-	15	1:26	114	2:47	0.50	15:15	30:30	31	7:07	255	7:07	
Schwimmen □□□	0.50	15:15	30:30	31	7:07	255	7:07	0.50	15:15	30:30	31	7:07	255	7:07	
Rad netto	20.00	37:20	1:52	17	6:31	112	11:35	20.50	52:35	2:33	31	13:38	255	13:38	
Wechsel R -> L	-	1:15	-	19	0:39	136	0:43	20.50	53:50	2:37	31	14:01	255	14:01	
Rad □□□	20.00	38:35	1:55	16	6:54	107	11:52	20.50	53:50	2:37	31	14:01	255	14:01	
Lauf Ziel	5.00	21:46	4:21	16	4:59	69	4:59	25.50	1:15:36	2:57	18	17:10	100	17:10	