



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Daniel Helfert

□□□: 1:16:05

□□: Quadrate Turbo Crew

□□: 338

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 123 (of 354)

□□□□□/□: 107 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 19(of 30)

□□□□□□□: 58:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:08	16:15	2	1:21	6	1:21	0.50	8:08	16:15	31	1:21	255	1:21	
Wechsel S -> R	-	2:33	-	10	1:12	90	2:33	0.50	10:41	21:22	31	2:33	17	2:33	
Schwimmen □□□	0.50	10:41	21:22	31	2:33	17	2:33	0.50	10:41	21:22	31	2:33	17	2:33	
Rad netto	20.00	39:48	1:59	25	8:59	184	14:03	20.50	50:29	2:27	31	11:32	255	11:32	
Wechsel R -> L	-	1:10	-	15	0:34	117	0:38	20.50	51:39	2:31	31	11:50	255	11:50	
Rad □□□	20.00	40:58	2:02	25	9:17	180	14:15	20.50	51:39	2:31	31	11:50	255	11:50	
Lauf Ziel	5.00	24:26	4:53	26	7:39	137	7:39	25.50	1:16:05	2:59	19	17:39	107	17:39	