



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Nicolas Grieser

□□□: 1:16:41

□□: 305

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 136 (of 354)

□□□□□/□: 120 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 21(of 30)

□□□□□□□: 58:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:56	23:52	21	5:09	168	5:09	0.50	11:56	23:52	31	5:09	255	5:09
Wechsel S -> R	-	2:12	-	5	0:51	55	2:12	0.50	14:08	28:15	31	6:00	255	6:00
Schwimmen □□□	0.50	14:08	28:15	31	6:00	255	6:00	0.50	14:08	28:15	31	6:00	255	6:00
Rad netto	20.00	38:20	1:55	21	7:31	138	12:35	20.50	52:28	2:33	31	13:31	255	13:31
Wechsel R -> L	-	0:47	-	6	0:11	37	0:15	20.50	53:15	2:35	31	13:26	255	13:26
Rad □□□	20.00	39:07	1:57	19	7:26	123	12:24	20.50	53:15	2:35	31	13:26	255	13:26
Lauf Ziel	5.00	23:26	4:41	22	6:39	109	6:39	25.50	1:16:41	3:00	21	18:15	120	18:15