



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Heiko Richter

□□□: 1:16:56

□□: 259

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 138 (of 354)

□□□□□/□: 122 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 22(of 30)

□□□□□□□: 58:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:46	25:32	26	5:59	195	5:59	0.50	12:46	25:32	31	5:59	255	5:59
Wechsel S -> R	-	3:10	-	26	1:49	164	3:10	0.50	15:56	31:52	31	7:48	255	7:48
Schwimmen □□□	0.50	15:56	31:52	31	7:48	255	7:48	0.50	15:56	31:52	31	7:48	255	7:48
Rad netto	20.00	37:34	1:52	19	6:45	117	11:49	20.50	53:30	2:36	31	14:33	255	14:33
Wechsel R -> L	-	2:03	-	30	1:27	235	1:31	20.50	55:33	2:42	31	15:44	255	15:44
Rad □□□	20.00	39:37	1:58	21	7:56	138	12:54	20.50	55:33	2:42	31	15:44	255	15:44
Lauf Ziel	5.00	21:23	4:16	15	4:36	63	4:36	25.50	1:16:56	3:01	22	18:30	122	18:30