



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Lars Speiser

□□□: 1:17:33

□□: 315

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 145 (of 354)

□□□□□/□: 126 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 3 (TM 30)

□□□□□: 23(of 30)

□□□□□□□: 58:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:41	25:22	25	5:54	192	5:54	0.50	12:41	25:22	31	5:54	255	5:54
Wechsel S -> R	-	2:33	-	10	1:12	90	2:33	0.50	15:14	30:27	31	7:06	255	7:06
Schwimmen □□□	0.50	15:14	30:27	31	7:06	255	7:06	0.50	15:14	30:27	31	7:06	255	7:06
Rad netto	20.00	38:25	1:55	22	7:36	141	12:40	20.50	53:39	2:37	31	14:42	255	14:42
Wechsel R -> L	-	1:23	-	26	0:47	162	0:51	20.50	55:02	2:41	31	15:13	255	15:13
Rad □□□	20.00	39:48	1:59	22	8:07	142	13:05	20.50	55:02	2:41	31	15:13	255	15:13
Lauf Ziel	5.00	22:31	4:30	19	5:44	89	5:44	25.50	1:17:33	3:02	23	19:07	126	19:07