



# 19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Lothar Schrempf

□□□: 1:15:11

□□: 10

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 110 (of 354)

□□□□□/□: 95 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 8(of 29)

□□□□□□□: 1:03:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:45	19:30	4	1:18	55	2:58	0.50	9:45	19:30	30	1:18	55	2:58
Wechsel S -> R	-	2:35	-	10	0:54	92	2:35	0.50	12:20	24:40	4	1:52	58	4:12
Schwimmen □□□	0.50	12:20	24:40	4	1:52	58	4:12	0.50	12:20	24:40	4	1:52	58	4:12
Rad netto	20.00	38:34	1:55	14	5:14	145	12:49	20.50	50:54	2:28	8	7:06	104	11:57
Wechsel R -> L	-	0:48	-	1	-	42	0:16	20.50	51:42	2:31	7	6:55	96	11:53
Rad □□□	20.00	39:22	1:58	14	5:03	132	12:39	20.50	51:42	2:31	7	6:55	96	11:53
Lauf Ziel	5.00	23:29	4:41	9	5:06	111	6:42	25.50	1:15:11	2:56	8	12:01	95	16:45