



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

Benedikt Schäfer

□□□: 1:17:11

□□: 166

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 140 (of 354)

□□□□□/□: 124 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 12(of 29)

□□□□□□□: 1:03:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:25	24:49	20	3:58	183	5:38	0.50	12:25	24:49	30	3:58	255	5:38
Wechsel S -> R	-	2:25	-	6	0:44	74	2:25	0.50	14:50	29:40	30	4:22	255	6:42
Schwimmen □□□	0.50	14:50	29:40	30	4:22	255	6:42	0.50	14:50	29:40	30	4:22	255	6:42
Rad netto	20.00	38:56	1:56	15	5:36	157	13:11	20.50	53:46	2:37	30	9:58	255	14:49
Wechsel R -> L	-	1:38	-	22	0:50	198	1:06	20.50	55:24	2:42	30	10:37	255	15:35
Rad □□□	20.00	40:34	2:01	16	6:15	171	13:51	20.50	55:24	2:42	30	10:37	255	15:35
Lauf Ziel	5.00	21:47	4:21	5	3:24	70	5:00	25.50	1:17:11	3:01	12	14:01	124	18:45