



19. Lorsch Triathlon

Lorsch / 18.08.2024

□□□□

René Manigk

□□□: 1:20:18

□□: 275

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon

□□□□□/□□□: 181 (of 354)

□□□□□/□: 155 (of 254)

□□□□□□: 58:26

□□□□:

männliche AK 4 (TM 35)

□□□□□: 15(of 29)

□□□□□□□: 1:03:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:06	20:11	6	1:39	75	3:19	0.50	10:06	20:11	30	1:39	255	3:19
Wechsel S -> R	-	3:09	-	16	1:28	162	3:09	0.50	13:15	26:30	30	2:47	255	5:07
Schwimmen □□□	0.50	13:15	26:30	30	2:47	255	5:07	0.50	13:15	26:30	30	2:47	255	5:07
Rad netto	20.00	41:46	2:05	22	8:26	207	16:01	20.50	55:01	2:41	30	11:13	255	16:04
Wechsel R -> L	-	1:12	-	12	0:24	126	0:40	20.50	56:13	2:44	30	11:26	255	16:24
Rad □□□	20.00	42:58	2:08	22	8:39	206	16:15	20.50	56:13	2:44	30	11:26	255	16:24
Lauf Ziel	5.00	24:05	4:48	12	5:42	132	7:18	25.50	1:20:18	3:08	15	17:08	155	21:52