



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Windorf, Adriano

□□□: 1:20:33

□□: TSG Weinheim

□□: 51

□□: 25.75 km

Sprint Triathlon (750 m, 20 km, 5 km)

□□□□□/□□□: 50 (of 79)

□□□□□/□: 43 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK30 männlich (30-39 Jahre)

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 1:03:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	14:49	19:45	9	3:45	27	3:54	0.75	14:49	19:45	9	3:45	16	3:54
Wechsel S -> R	-	1:39	-	13	0:43	42	0:49	0.75	16:28	21:57	11	4:28	32	4:35
Schwimmen □□□	0.75	16:28	21:57	11	4:28	32	4:35	0.75	16:28	21:57	11	4:28	32	4:35
Rad netto	20.00	39:19	1:57	15	9:35	54	11:30	20.75	55:47	2:41	14	12:16	49	15:57
Wechsel R -> L	-	1:40	-	14	0:46	48	0:57	20.75	57:27	2:46	14	13:01	48	16:47
Rad □□□	20.00	40:59	2:02	15	10:20	55	12:20	20.75	57:27	2:46	14	13:01	48	16:47
Lauf	5.00	23:06	4:37	11	4:11	30	4:48	25.75	1:20:33	3:07	13	17:03	43	21:35