



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Amend, Holger

□□□: 1:20:52

□□: LSV Ladenburg

□□: 48

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 53 (of 79)

□□□□□/□: 45 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK50 männlich (50-59 Jahre)

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 1:13:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	16:10	21:33	8	2:43	39	5:15	0.75	16:10	21:33	8	2:43	39	5:15
Wechsel S -> R	-	1:09	-	1	-	16	0:19	0.75	17:19	23:05	6	2:42	37	5:26
Schwimmen □□□	0.75	17:19	23:05	6	2:42	37	5:26	0.75	17:19	23:05	6	2:42	37	5:26
Rad netto	20.00	34:57	1:44	4	1:32	35	7:08	20.75	52:16	2:31	5	3:52	34	12:26
Wechsel R -> L	-	1:20	-	4	0:06	34	0:37	20.75	53:36	2:34	5	3:40	34	12:56
Rad □□□	20.00	36:17	1:48	4	1:20	36	7:38	20.75	53:36	2:34	5	3:40	34	12:56
Lauf	5.00	27:16	5:27	10	4:19	51	8:58	25.75	1:20:52	3:08	9	7:03	45	21:54