



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Team Krabbathlon

□□□: 1:08:33

□□: Team Krabbathlon

□□: 253

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 5 (of 15)

Jedermann Staffeltiathlon (500 m, 20 km, 5 km)

□□□□□/□: 5 (of 12)

□□□□□□: 1:00:43

□□□□:

□□□□□: 5(of 12)

Staffel Männer

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:28	18:56	7	1:25	7	1:25	0.50	9:28	18:56	7	1:25	7	1:25
Wechsel S -> R	-	0:47	-	7	0:09	7	0:09	0.50	10:15	20:30	6	1:33	6	1:33
Schwimmen □□□	0.50	10:15	20:30	6	1:33	6	1:33	0.50	10:15	20:30	6	1:33	6	1:33
Rad netto	20.00	35:51	1:47	5	5:49	5	5:49	20.50	46:06	2:14	5	6:09	5	6:09
Wechsel R -> L	-	0:51	-	6	0:06	6	0:06	20.50	46:57	2:17	5	6:15	5	6:15
Rad □□□	20.00	36:42	1:50	5	5:55	5	5:55	20.50	46:57	2:17	5	6:15	5	6:15
Lauf	5.00	21:36	4:19	4	2:32	4	2:32	25.50	1:08:33	2:41	5	7:50	5	7:50