



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Zacher, Angela

□□□: 1:20:45

□□: TSV Amicitia Viernheim

□□: 218

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 52 (of 79)

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

□□□□□/□: 8 (of 19)

□□□□□□: 1:05:52

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

AK50 weiblich (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 1:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	15:40	20:53	1	-	10	5:26	0.75	15:40	20:53	1	-	10	5:26
Wechsel S -> R	-	1:24	-	2	0:01	11	0:29	0.75	17:04	22:45	1	-	10	5:55
Schwimmen □□□	0.75	17:04	22:45	1	-	10	5:55	0.75	17:04	22:45	1	-	10	5:55
Rad netto	20.00	37:30	1:52	1	-	11	5:27	20.75	54:34	2:37	1	-	11	11:22
Wechsel R -> L	-	1:07	-	1	-	5	0:10	20.75	55:41	2:41	1	-	11	11:32
Rad □□□	20.00	38:37	1:55	1	-	8	5:37	20.75	55:41	2:41	1	-	11	11:32
Lauf	5.00	25:04	5:00	1	-	8	4:54	25.75	1:20:45	3:08	1	-	8	14:53