



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Lenhardt, Ellena

□□□: 28:24

□□: Griesheim

□□: 818

□□: 6.20 km

Schüler B Triathlon (200 m, 5 km, 1,0 km)

□□□□□/□□□: 11 (of 16)

□□□□□/□: 4 (of 6)

□□□□□□: 22:55

□□□□:

weibliche Schüler B (10+11 Jahre)

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 22:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.20	5:45	28:45	5	1:09	5	1:09	0.20	5:45	28:45	5	1:09	5	1:09
Wechsel S -> R	-	1:32	-	5	0:29	5	0:29	0.20	7:17	36:24	5	1:38	5	1:38
Schwimmen □□□	0.20	7:17	36:24	5	1:38	5	1:38	0.20	7:17	36:24	5	1:38	5	1:38
Rad netto	5.00	13:43	2:44	3	2:00	3	2:00	5.20	21:00	4:02	4	3:38	4	3:38
Wechsel R -> L	-	0:57	-	2	0:06	2	0:06	5.20	21:57	4:13	4	3:44	4	3:44
Rad □□□	5.00	14:40	2:55	3	2:06	3	2:06	5.20	21:57	4:13	4	3:44	4	3:44
Lauf	1.00	6:27	6:27	5	1:45	5	1:45	6.20	28:24	4:34	4	5:29	4	5:29