



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Held, Letizia

□□□: 29:16

□□: RV 03 Bürstadt Triathlon

□□: 805

Enduro Long Men

□□□□□/□□□: 12 (of 16)

□□□□□/□: 5 (of 6)

□□□□□□: 22:55

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

weibliche Schüler B (10+11 Jahre)

□□□□□□□: 22:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.20	4:54	24:30	3	0:18	3	0:18	0.20	4:54	24:30	3	0:18	3	0:18
Wechsel S -> R	-	1:24	-	3	0:21	3	0:21	0.20	6:18	31:29	3	0:39	3	0:39
Schwimmen □□□	0.20	6:18	31:29	3	0:39	3	0:39	0.20	6:18	31:29	3	0:39	3	0:39
Rad netto	5.00	16:01	3:12	6	4:18	6	4:18	5.20	22:19	4:17	5	4:57	5	4:57
Wechsel R -> L	-	1:01	-	4	0:10	4	0:10	5.20	23:20	4:29	5	5:07	5	5:07
Rad □□□	5.00	17:02	3:24	6	4:28	6	4:28	5.20	23:20	4:29	5	5:07	5	5:07
Lauf	1.00	5:56	5:56	4	1:14	4	1:14	-	29:16	-	5	6:21	5	6:21