



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Hartmann, Jill

□□□: 1:24:04

□□: TSV Amicitia Viernheim

□□: 211

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 60 (of 79)

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

□□□□□/□: 12 (of 19)

□□□□□□: 1:05:52

□□□□:

□□□□□: 3(of 5)

AK30 weiblich (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	16:20	21:46	5	3:10	16	6:06	0.75	16:20	21:46	5	3:10	16	6:06
Wechsel S -> R	-	1:46	-	3	0:34	13	0:51	0.75	18:06	24:08	4	3:44	14	6:57
Schwimmen □□□	0.75	18:06	24:08	4	3:44	14	6:57	0.75	18:06	24:08	4	3:44	14	6:57
Rad netto	20.00	36:18	1:48	1	-	5	4:15	20.75	54:24	2:37	2	2:15	10	11:12
Wechsel R -> L	-	1:15	-	1	-	9	0:18	20.75	55:39	2:40	2	2:02	10	11:30
Rad □□□	20.00	37:33	1:52	1	-	5	4:33	20.75	55:39	2:40	2	2:02	10	11:30
Lauf	5.00	28:25	5:41	2	2:26	13	8:15	25.75	1:24:04	3:15	3	2:01	12	18:12