



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Athletes for Charity Lampertheim □□□: 1:12:36

□□: Athletes for Charity Lampertheim

□□: 267

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 6 (of 15)

Jedermann Staffeltriathlon (500 m, 20 km, 5 km) □□□□□/□: 1 (of 3)

□□□□□□: 1:12:36

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Staffel Frauen

□□□□□□□: 1:12:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:37	19:14	2	1:18	2	1:18	0.50	9:37	19:14	2	1:18	2	1:18
Wechsel S -> R	-	0:46	-	2	0:01	2	0:01	0.50	10:23	20:45	2	1:19	2	1:19
Schwimmen □□□	0.50	10:23	20:45	2	1:19	2	1:19	0.50	10:23	20:45	2	1:19	2	1:19
Rad netto	20.00	36:15	1:48	1	-	1	-	20.50	46:38	2:16	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	0:52	-	1	-	1	-	20.50	47:30	2:19	1	-	1	-
Rad □□□	20.00	37:07	1:51	1	-	1	-	20.50	47:30	2:19	1	-	1	-
Lauf	5.00	25:06	5:01	1	-	1	-	25.50	1:12:36	2:50	1	-	1	-