



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Platt, Kerstin

□□□: 1:25:23

□□: Soprema Team TSV Mannheim

□□: 209

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 64 (of 79)

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

□□□□□/□: 14 (of 19)

□□□□□□: 1:05:52

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

AK30 weiblich (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	14:59	19:58	2	1:49	8	4:45	0.75	14:59	19:58	2	1:49	8	4:45
Wechsel S -> R	-	1:18	-	2	0:06	8	0:23	0.75	16:17	21:42	2	1:55	8	5:08
Schwimmen □□□	0.75	16:17	21:42	2	1:55	8	5:08	0.75	16:17	21:42	2	1:55	8	5:08
Rad netto	20.00	39:15	1:57	4	2:57	15	7:12	20.75	55:32	2:40	4	3:23	15	12:20
Wechsel R -> L	-	1:24	-	3	0:09	14	0:27	20.75	56:56	2:44	4	3:19	14	12:47
Rad □□□	20.00	40:39	2:01	4	3:06	15	7:39	20.75	56:56	2:44	4	3:19	14	12:47
Lauf	5.00	28:27	5:41	4	2:28	15	8:17	25.75	1:25:23	3:18	4	3:20	14	19:31