



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Neu, Laura

□□□: 1:31:08

□□: Liederbach

□□: 219

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 75 (of 79)

□□□□□/□: 18 (of 19)

□□□□□□: 1:05:52

□□□□:

AK30 weiblich (30-39 Jahre)

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	16:19	21:45	4	3:09	15	6:05	0.75	16:19	21:45	4	3:09	15	6:05
Wechsel S -> R	-	2:43	-	5	1:31	17	1:48	0.75	19:02	25:22	5	4:40	16	7:53
Schwimmen □□□	0.75	19:02	25:22	5	4:40	16	7:53	0.75	19:02	25:22	5	4:40	16	7:53
Rad netto	20.00	42:20	2:07	5	6:02	18	10:17	20.75	1:01:22	2:57	5	9:13	17	18:10
Wechsel R -> L	-	1:15	-	1	-	9	0:18	20.75	1:02:37	3:01	5	9:00	16	18:28
Rad □□□	20.00	43:35	2:10	5	6:02	18	10:35	20.75	1:02:37	3:01	5	9:00	16	18:28
Lauf	5.00	28:31	5:42	5	2:32	16	8:21	25.75	1:31:08	3:32	5	9:05	18	25:16