



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

## Die gestiefelten Muskelkater

□□□: 1:19:56

□□: Die gestiefelten Muskelkater

□□: 261

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 9 (of 15)

Jedermann Staffeltriathlon (500 m, 20 km, 5 km)

□□□□□/□: 7 (of 12)

□□□□□□: 1:00:43

□□□□:

□□□□□: 7(of 12)

Staffel Männer

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:23	24:45	10	4:20	10	4:20	0.50	12:23	24:45	10	4:20	10	4:20
Wechsel S -> R	-	0:46	-	5	0:08	5	0:08	0.50	13:09	26:18	10	4:27	10	4:27
Schwimmen □□□	0.50	13:09	26:18	10	4:27	10	4:27	0.50	13:09	26:18	10	4:27	10	4:27
Rad netto	20.00	40:44	2:02	8	10:42	8	10:42	20.50	53:53	2:37	8	13:56	8	13:56
Wechsel R -> L	-	0:47	-	4	0:02	4	0:02	20.50	54:40	2:39	8	13:58	8	13:58
Rad □□□	20.00	41:31	2:04	8	10:44	8	10:44	20.50	54:40	2:39	8	13:58	8	13:58
Lauf	5.00	25:16	5:03	8	6:12	8	6:12	25.50	1:19:56	3:08	7	19:13	7	19:13