



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Franki

□□□: 1:28:58

□□: Franki

□□: 252

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 14 (of 15)

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

□□□□□/□: 12 (of 12)

□□□□□□: 1:00:43

□□□□:

□□□□□: 12(of 12)

Staffel Männer

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:02	28:03	12	5:59	12	5:59	0.50	14:02	28:03	12	5:59	12	5:59
Wechsel S -> R	-	0:54	-	9	0:16	9	0:16	0.50	14:56	29:52	12	6:14	12	6:14
Schwimmen □□□	0.50	14:56	29:52	12	6:14	12	6:14	0.50	14:56	29:52	12	6:14	12	6:14
Rad netto	20.00	37:42	1:53	6	7:40	6	7:40	20.50	52:38	2:34	7	12:41	7	12:41
Wechsel R -> L	-	1:04	-	11	0:19	11	0:19	20.50	53:42	2:37	7	13:00	7	13:00
Rad □□□	20.00	38:46	1:56	6	7:59	6	7:59	20.50	53:42	2:37	7	13:00	7	13:00
Lauf	5.00	35:16	7:03	12	16:12	12	16:12	25.50	1:28:58	3:29	12	28:15	12	28:15