



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Held, Sebastian

□□□: 43:08

□□: RV 03 Bürstadt Triathlon

□□: 859

□□: 12.90 km

Schüler A Triathlon (400 m, 10 km, 2,5 km)

□□□□□/□□□: 4 (of 12)

□□□□□/□: 3 (of 6)

□□□□□□: 36:09

□□□□:

männliche Schüler A (12+13 Jahre)

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 36:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.40	9:19	23:17	5	3:46	5	3:46	0.40	9:19	23:17	5	3:46	5	3:46
Wechsel S -> R	-	1:14	-	3	0:18	3	0:18	0.40	10:33	26:22	4	4:04	4	4:04
Schwimmen □□□	0.40	10:33	26:22	4	4:04	4	4:04	0.40	10:33	26:22	4	4:04	4	4:04
Rad netto	10.00	19:29	1:56	2	1:04	2	1:04	10.40	30:02	2:53	3	5:08	3	5:08
Wechsel R -> L	-	0:55	-	4	0:11	4	0:11	10.40	30:57	2:58	3	5:19	3	5:19
Rad □□□	10.00	20:24	2:02	2	1:15	2	1:15	10.40	30:57	2:58	3	5:19	3	5:19
Lauf	2.50	12:11	4:52	2	1:40	2	1:40	12.90	43:08	3:20	3	6:59	3	6:59