



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Palussek, Sebastian

□□□: 1:05:47

□□: Team Radsport Wagner

□□: 64

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 5 (of 79)

□□□□□/□: 5 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK30 männlich (30-39 Jahre)

□□□□□: 2(of 16)

□□□□□□□: 1:03:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	14:49	19:45	9	3:45	27	3:54	0.75	14:49	19:45	9	3:45	16	3:54
Wechsel S -> R	-	1:10	-	5	0:14	18	0:20	0.75	15:59	21:18	9	3:59	28	4:06
Schwimmen □□□	0.75	15:59	21:18	9	3:59	28	4:06	0.75	15:59	21:18	9	3:59	28	4:06
Rad netto	20.00	29:44	1:29	1	-	3	1:55	20.75	45:43	2:12	4	2:12	11	5:53
Wechsel R -> L	-	0:55	-	2	0:01	4	0:12	20.75	46:38	2:14	4	2:12	8	5:58
Rad □□□	20.00	30:39	1:31	1	-	3	2:00	20.75	46:38	2:14	4	2:12	8	5:58
Lauf	5.00	19:09	3:49	3	0:14	4	0:51	25.75	1:05:47	2:33	2	2:17	5	6:49