



21. EWR Triathlon Lampertheim
Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Kostrzewa, Michael

□□□: 1:07:35

□□: LSV Ladenburg

□□: 62

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 9 (of 79)

□□□□□/□: 8 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK30 männlich (30-39 Jahre)

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 1:03:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	12:13	16:17	2	1:09	8	1:18	0.75	12:13	16:17	2	1:09	8	1:18
Wechsel S -> R	-	1:03	-	2	0:07	8	0:13	0.75	13:16	17:41	2	1:16	6	1:23
Schwimmen □□□	0.75	13:16	17:41	2	1:16	6	1:23	0.75	13:16	17:41	2	1:16	6	1:23
Rad netto	20.00	31:42	1:35	4	1:58	11	3:53	20.75	44:58	2:10	2	1:27	6	5:08
Wechsel R -> L	-	0:54	-	1	-	3	0:11	20.75	45:52	2:12	2	1:26	5	5:12
Rad □□□	20.00	32:36	1:37	4	1:57	11	3:57	20.75	45:52	2:12	2	1:26	5	5:12
Lauf	5.00	21:43	4:20	7	2:48	20	3:25	25.75	1:07:35	2:37	4	4:05	8	8:37