



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Lemonidis, Christos

□□□: 1:08:20

□□: Soprema Team TSV Mannheim

□□: 1

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 11 (of 79)

□□□□□/□: 10 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK40 männlich (40-49 Jahre)

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 1:03:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	12:09	16:11	3	1:13	6	1:14	0.75	12:09	16:11	3	1:13	6	1:14
Wechsel S -> R	-	1:15	-	9	0:15	23	0:25	0.75	13:24	17:52	4	1:27	8	1:31
Schwimmen □□□	0.75	13:24	17:52	4	1:27	8	1:31	0.75	13:24	17:52	4	1:27	8	1:31
Rad netto	20.00	31:27	1:34	4	0:42	8	3:38	20.75	44:51	2:09	2	1:45	5	5:01
Wechsel R -> L	-	1:03	-	3	0:04	13	0:20	20.75	45:54	2:12	2	1:49	6	5:14
Rad □□□	20.00	32:30	1:37	4	0:32	9	3:51	20.75	45:54	2:12	2	1:49	6	5:14
Lauf	5.00	22:26	4:29	10	2:33	25	4:08	25.75	1:08:20	2:39	4	4:22	10	9:22