



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Sydow, Julia

□□□: 1:08:27

□□: SSC Karlsruhe

□□: 208

□□: 25.75 km

□□□□□/□□□: 13 (of 79)

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

□□□□□/□: 2 (of 19)

□□□□□□: 1:05:52

□□□□:

□□□□□: 2(of 6)

AK20 weiblich (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 1:05:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	13:24	17:52	3	3:10	5	3:10	0.75	13:24	17:52	3	3:10	5	3:10
Wechsel S -> R	-	1:14	-	4	0:19	6	0:19	0.75	14:38	19:30	3	3:29	5	3:29
Schwimmen □□□	0.75	14:38	19:30	3	3:29	5	3:29	0.75	14:38	19:30	3	3:29	5	3:29
Rad netto	20.00	32:27	1:37	2	0:24	2	0:24	20.75	47:05	2:16	2	3:53	2	3:53
Wechsel R -> L	-	1:12	-	5	0:15	7	0:15	20.75	48:17	2:19	2	4:08	2	4:08
Rad □□□	20.00	33:39	1:40	2	0:39	2	0:39	20.75	48:17	2:19	2	4:08	2	4:08
Lauf	5.00	20:10	4:01	1	-	1	-	25.75	1:08:27	2:39	2	2:35	2	2:35