



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Hefft, Alexander

□□□: 1:13:24

□□: SV Nikar Heidelberg

□□: 55

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 26 (of 79)

□□□□□/□: 23 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK40 männlich (40-49 Jahre)

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 1:03:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	13:01	17:21	6	2:05	10	2:06	0.75	13:01	17:21	6	2:05	10	2:06
Wechsel S -> R	-	1:28	-	14	0:28	34	0:38	0.75	14:29	19:18	7	2:32	13	2:36
Schwimmen □□□	0.75	14:29	19:18	7	2:32	13	2:36	0.75	14:29	19:18	7	2:32	13	2:36
Rad netto	20.00	33:37	1:40	9	2:52	21	5:48	20.75	48:06	2:19	9	5:00	17	8:16
Wechsel R -> L	-	1:18	-	13	0:19	32	0:35	20.75	49:24	2:22	9	5:19	16	8:44
Rad □□□	20.00	34:55	1:44	9	2:57	20	6:16	20.75	49:24	2:22	9	5:19	16	8:44
Lauf	5.00	24:00	4:47	13	4:07	37	5:42	25.75	1:13:24	2:51	10	9:26	23	14:26