



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Die Fantastischen Drei

□□□: 1:00:43

□□: Die Fantastischen Drei

□□: 263

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 1 (of 15)

Jedermann Staffeltiathlon (500 m, 20 km, 5 km)

□□□□□/□: 1 (of 12)

□□□□□□: 1:00:43

□□□□:

□□□□□: 1(of 12)

Staffel Männer

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:17	18:33	5	1:14	5	1:14	0.50	9:17	18:33	5	1:14	5	1:14
Wechsel S -> R	-	0:38	-	1	-	1	-	0.50	9:55	19:49	5	1:13	5	1:13
Schwimmen □□□	0.50	9:55	19:49	5	1:13	5	1:13	0.50	9:55	19:49	5	1:13	5	1:13
Rad netto	20.00	30:02	1:30	1	-	1	-	20.50	39:57	1:56	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	0:45	-	1	-	1	-	20.50	40:42	1:59	1	-	1	-
Rad □□□	20.00	30:47	1:32	1	-	1	-	20.50	40:42	1:59	1	-	1	-
Lauf	5.00	20:01	4:00	2	0:57	2	0:57	25.50	1:00:43	2:22	1	-	1	-