



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Tönder, Vincent

□□□: 25:33

□□: Ober-ramstadt

□□: 816

□□: 6.20 km

Schüler B Triathlon (200 m, 5 km, 1,0 km)

□□□□□/□□□: 8 (of 16)

□□□□□/□: 7 (of 10)

□□□□□□: 20:43

□□□□:

männliche Schüler B (10+11 Jahre)

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 20:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.20	4:30	22:30	5	1:07	5	1:07	0.20	4:30	22:30	5	1:07	5	1:07
Wechsel S -> R	-	1:38	-	7	0:41	7	0:41	0.20	6:08	30:40	5	1:36	5	1:36
Schwimmen □□□	0.20	6:08	30:40	5	1:36	5	1:36	0.20	6:08	30:40	5	1:36	5	1:36
Rad netto	5.00	13:39	2:43	7	2:51	7	2:51	5.20	19:47	3:48	7	4:12	7	4:12
Wechsel R -> L	-	1:02	-	8	0:13	8	0:13	5.20	20:49	4:00	7	4:20	7	4:20
Rad □□□	5.00	14:41	2:56	7	2:59	7	2:59	5.20	20:49	4:00	7	4:20	7	4:20
Lauf	1.00	4:44	4:44	6	0:30	6	0:30	6.20	25:33	4:07	7	4:50	7	4:50