



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

TEAM IRON PETS

□□□: 1:03:17

□□: TEAM IRON PETS

□□: 260

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 2 (of 15)

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

□□□□□/□: 2 (of 12)

□□□□□□: 1:00:43

□□□□:

□□□□□: 2(of 12)

Staffel Männer

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:26	16:52	2	0:23	2	0:23	0.50	8:26	16:52	2	0:23	2	0:23
Wechsel S -> R	-	0:46	-	5	0:08	5	0:08	0.50	9:12	18:23	2	0:30	2	0:30
Schwimmen □□□	0.50	9:12	18:23	2	0:30	2	0:30	0.50	9:12	18:23	2	0:30	2	0:30
Rad netto	20.00	32:09	1:36	2	2:07	2	2:07	20.50	41:21	2:01	2	1:24	2	1:24
Wechsel R -> L	-	0:56	-	7	0:11	7	0:11	20.50	42:17	2:03	2	1:35	2	1:35
Rad □□□	20.00	33:05	1:39	3	2:18	3	2:18	20.50	42:17	2:03	2	1:35	2	1:35
Lauf	5.00	21:00	4:12	3	1:56	3	1:56	25.50	1:03:17	2:28	2	2:34	2	2:34