



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Thomas, Manuel

□□□: 1:16:51

□□: TSV Amicitia Viernheim

□□: 15

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 35 (of 79)

□□□□□/□: 31 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK20 männlich (20-29 Jahre)

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 58:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	15:04	20:05	4	4:09	34	4:09	0.75	15:04	20:05	4	4:09	34	4:09
Wechsel S -> R	-	1:02	-	3	0:12	7	0:12	0.75	16:06	21:28	4	4:13	29	4:13
Schwimmen □□□	0.75	16:06	21:28	4	4:13	29	4:13	0.75	16:06	21:28	4	4:13	29	4:13
Rad netto	20.00	36:52	1:50	6	9:03	47	9:03	20.75	52:58	2:33	5	13:08	36	13:08
Wechsel R -> L	-	1:13	-	3	0:23	21	0:30	20.75	54:11	2:36	5	13:31	35	13:31
Rad □□□	20.00	38:05	1:54	6	9:26	46	9:26	20.75	54:11	2:36	5	13:31	35	13:31
Lauf	5.00	22:40	4:31	5	4:22	26	4:22	25.75	1:16:51	2:59	5	17:53	31	17:53