



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Svovak

□□□: 1:04:26

□□: Svovak

□□: 259

□□: 25.50 km

□□□□□/□□□: 3 (of 15)

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

□□□□□/□: 3 (of 12)

□□□□□□: 1:00:43

□□□□:

□□□□□: 3(of 12)

Staffel Männer

□□□□□□□: 1:00:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:48	17:36	3	0:45	3	0:45	0.50	8:48	17:36	3	0:45	3	0:45
Wechsel S -> R	-	0:43	-	3	0:05	3	0:05	0.50	9:31	19:02	3	0:49	3	0:49
Schwimmen □□□	0.50	9:31	19:02	3	0:49	3	0:49	0.50	9:31	19:02	3	0:49	3	0:49
Rad netto	20.00	32:11	1:36	3	2:09	3	2:09	20.50	41:42	2:02	3	1:45	3	1:45
Wechsel R -> L	-	0:45	-	1	-	1	-	20.50	42:27	2:04	3	1:45	3	1:45
Rad □□□	20.00	32:56	1:38	2	2:09	2	2:09	20.50	42:27	2:04	3	1:45	3	1:45
Lauf	5.00	21:59	4:23	5	2:55	5	2:55	25.50	1:04:26	2:31	3	3:43	3	3:43