



21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Krause, Mandy

□□□: 1:16:43

□□: Post SV Lehrte

□□: 221

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 34 (of 79)

□□□□□/□: 4 (of 19)

□□□□□□: 1:05:52

□□□□:

AK20 weiblich (20-29 Jahre)

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:05:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	15:49	21:05	5	5:35	12	5:35	0.75	15:49	21:05	5	5:35	12	5:35
Wechsel S -> R	-	1:11	-	3	0:16	3	0:16	0.75	17:00	22:40	5	5:51	9	5:51
Schwimmen □□□	0.75	17:00	22:40	5	5:51	9	5:51	0.75	17:00	22:40	5	5:51	9	5:51
Rad netto	20.00	36:40	1:49	5	4:37	6	4:37	20.75	53:40	2:35	5	10:28	8	10:28
Wechsel R -> L	-	1:11	-	4	0:14	6	0:14	20.75	54:51	2:38	5	10:42	8	10:42
Rad □□□	20.00	37:51	1:53	5	4:51	6	4:51	20.75	54:51	2:38	5	10:42	8	10:42
Lauf	5.00	21:52	4:22	4	1:42	4	1:42	25.75	1:16:43	2:58	4	10:51	4	10:51