



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

Luzhbin, Andrey

□□□: 1:19:11

□□: Lampertheim

□□: 30

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 44 (of 79)

□□□□□/□: 37 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK30 männlich (30-39 Jahre)

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 1:03:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	15:00	20:00	12	3:56	33	4:05	0.75	15:00	20:00	12	3:56	33	4:05
Wechsel S -> R	-	1:11	-	6	0:15	20	0:21	0.75	16:11	21:34	10	4:11	30	4:18
Schwimmen □□□	0.75	16:11	21:34	10	4:11	30	4:18	0.75	16:11	21:34	10	4:11	30	4:18
Rad netto	20.00	37:15	1:51	14	7:31	50	9:26	20.75	53:26	2:34	12	9:55	41	13:36
Wechsel R -> L	-	1:24	-	12	0:30	38	0:41	20.75	54:50	2:38	12	10:24	39	14:10
Rad □□□	20.00	38:39	1:55	14	8:00	49	10:00	20.75	54:50	2:38	12	10:24	39	14:10
Lauf	5.00	24:21	4:52	14	5:26	40	6:03	25.75	1:19:11	3:04	12	15:41	37	20:13