



# 21. EWR Triathlon Lampertheim

Lampertheim / 26.06.2016

□□□□

**Bernhardt, Harald**

□□□: 1:19:45

□□: TSG Maxdorf

□□: 26

□□: 25.75 km

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

□□□□□/□□□: 47 (of 79)

□□□□□/□: 40 (of 60)

□□□□□□: 58:58

□□□□:

AK50 männlich (50-59 Jahre)

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 1:13:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	14:53	19:50	4	1:26	29	3:58	0.75	14:53	19:50	4	1:26	29	3:58
Wechsel S -> R	-	1:51	-	8	0:42	46	1:01	0.75	16:44	22:18	5	2:07	35	4:51
Schwimmen □□□	0.75	16:44	22:18	5	2:07	35	4:51	0.75	16:44	22:18	5	2:07	35	4:51
Rad netto	20.00	38:16	1:54	10	4:51	51	10:27	20.75	55:00	2:39	9	6:36	47	15:10
Wechsel R -> L	-	1:27	-	5	0:13	39	0:44	20.75	56:27	2:43	9	6:31	47	15:47
Rad □□□	20.00	39:43	1:59	10	4:46	51	11:04	20.75	56:27	2:43	9	6:31	47	15:47
Lauf	5.00	23:18	4:39	2	0:21	31	5:00	25.75	1:19:45	3:05	6	5:56	40	20:47