



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

von allem ein bisschen

□□□: 1:40:01

□□: von allem ein bisschen

□□: 1150

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 5 (of 5)

Staffel Jedermann-Triathlon 0,45-22,0-5,0

□□□□□/□: 1 (of 1)

□□□□□□: 1:40:01

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Jedermann-Staffel-Frauen

□□□□□□□: 1:40:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	13:08	29:11	1	-	1	-	0.45	13:08	29:11	1	-	1	-
Wechsel S -> R	0.05	0:45	15:00	1	-	1	-	0.50	13:53	27:45	1	-	1	-
Schwimmen □□□	0.50	13:53	27:45	1	-	1	-	0.50	13:53	27:45	1	-	1	-
Rad netto	22.00	57:56	2:38	1	-	1	-	22.50	1:11:49	3:11	1	-	1	-
Wechsel R -> L	0.05	0:38	12:39	1	-	1	-	22.55	1:12:27	3:12	1	-	1	-
Rad □□□	22.05	58:34	2:39	1	-	1	-	22.55	1:12:27	3:12	1	-	1	-
Lauf	4.90	27:34	5:37	1	-	1	-	27.45	1:40:01	3:38	1	-	1	-