



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Lämmerhirt, Dennis

□□□: 2:23:39

□□: 1. Eichsfelder Sportclub e.V.

□□: 6

□□: 55.50 km

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□□□: 8 (of 67)

□□□□□/□: 8 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

TM 30-34

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 2:17:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	28:13	18:48	4	4:16	16	6:30	1.50	28:13	18:48	4	4:16	16	6:30
Wechsel S -> R	0.05	1:18	26:00	5	0:37	29	0:45	1.55	29:31	19:02	4	4:53	16	7:08
Schwimmen □□□	1.55	29:31	19:02	4	4:53	16	7:08	1.55	29:31	19:02	4	4:53	16	7:08
Rad netto	44.00	1:12:22	1:38	1	-	6	3:18	45.55	1:41:53	2:14	3	2:01	9	8:00
Wechsel R -> L	0.05	0:41	13:39	1	-	3	0:07	45.60	1:42:34	2:14	3	1:59	9	8:06
Rad □□□	44.05	1:13:03	1:39	1	-	6	3:11	45.60	1:42:34	2:14	3	1:59	9	8:06
Lauf	9.90	41:05	4:08	3	4:51	13	4:51	55.50	2:23:39	2:35	2	6:35	8	11:19