



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Malzahn, Kai

□□□: 2:24:25

□□: RTV Haselgrund e.V.

□□: 14

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 10 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 10 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 3(of 8)

TM 35-39

□□□□□□□: 2:16:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	30:48	20:32	6	9:05	30	9:05	1.50	30:48	20:32	6	9:05	30	9:05
Wechsel S -> R	0.05	1:17	25:40	7	0:37	28	0:44	1.55	32:05	20:41	6	9:42	28	9:42
Schwimmen □□□	1.55	32:05	20:41	6	9:42	28	9:42	1.55	32:05	20:41	6	9:42	28	9:42
Rad netto	44.00	1:13:34	1:40	3	3:02	8	4:30	45.55	1:45:39	2:19	3	11:45	11	11:46
Wechsel R -> L	0.05	0:39	13:00	2	0:05	2	0:05	45.60	1:46:18	2:19	3	11:50	11	11:50
Rad □□□	44.05	1:14:13	1:41	3	2:50	8	4:21	45.60	1:46:18	2:19	3	11:50	11	11:50
Lauf	9.90	38:07	3:51	1	-	6	1:53	55.50	2:24:25	2:36	3	8:15	10	12:05