



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Bräuer, Jan

□□□: 2:25:01

□□: KS-Sportsworld

□□: 17

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 11 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 11 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 1(of 7)

TM 40-44, Senioren 1

□□□□□□: 2:25:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	28:19	18:52	3	0:57	18	6:36	1.50	28:19	18:52	3	0:57	18	6:36
Wechsel S -> R	0.05	1:07	22:19	2	0:01	19	0:34	1.55	29:26	18:59	3	0:33	15	7:03
Schwimmen □□□	1.55	29:26	18:59	3	0:33	15	7:03	1.55	29:26	18:59	3	0:33	15	7:03
Rad netto	44.00	1:11:05	1:36	1	-	4	2:01	45.55	1:40:31	2:12	1	-	7	6:38
Wechsel R -> L	0.05	0:53	17:39	1	-	13	0:19	45.60	1:41:24	2:13	1	-	7	6:56
Rad □□□	44.05	1:11:58	1:38	1	-	4	2:06	45.60	1:41:24	2:13	1	-	7	6:56
Lauf	9.90	43:37	4:24	2	0:46	25	7:23	55.50	2:25:01	2:36	1	-	11	12:41