



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Lindner, Thomas

□□□: 2:26:45

□□: LAG Wesertal

□□: 32

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 15 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 15 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 1(of 7)

TM 50-54, Senioren 3

□□□□□□□: 2:26:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen nett | 1.50 | 30:43 | 20:28 | 3 | 2:25 | 26 | 9:00 | 1.50 | 30:43 | 20:28 | 3 | 2:25 | 26 | 9:00 | |
| Wechsel S -> R | 0.05 | 1:05 | 21:39 | 2 | 0:06 | 17 | 0:32 | 1.55 | 31:48 | 20:30 | 3 | 1:46 | 26 | 9:25 | |
| Schwimmen □□□ | 1.55 | 31:48 | 20:30 | 3 | 1:46 | 26 | 9:25 | 1.55 | 31:48 | 20:30 | 3 | 1:46 | 26 | 9:25 | |
| Rad netto | 44.00 | 1:14:12 | 1:41 | 1 | - | 12 | 5:08 | 45.55 | 1:46:00 | 2:19 | 1 | - | 13 | 12:07 | |
| Wechsel R -> L | 0.05 | 1:20 | 26:39 | 5 | 0:36 | 40 | 0:46 | 45.60 | 1:47:20 | 2:21 | 1 | - | 14 | 12:52 | |
| Rad □□□ | 44.05 | 1:15:32 | 1:42 | 1 | - | 13 | 5:40 | 45.60 | 1:47:20 | 2:21 | 1 | - | 14 | 12:52 | |
| Lauf | 9.90 | 39:25 | 3:58 | 1 | - | 7 | 3:11 | 55.50 | 2:26:45 | 2:38 | 1 | - | 15 | 14:25 | |