



# 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	