



30. stz-Werratal-Triathlon  
 Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Ernst, Volkmar

□□□: 2:28:03

□□: Saalfelder Lv

□□: 33

□□: 55.50 km

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□□□: 16 (of 67)

□□□□□/□: 16 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

TM 50-54, Senioren 3

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 2:26:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	30:46	20:30	5	2:28	29	9:03	1.50	30:46	20:30	5	2:28	29	9:03
Wechsel S -> R	0.05	1:08	22:39	3	0:09	21	0:35	1.55	31:54	20:34	4	1:52	27	9:31
Schwimmen □□□	1.55	31:54	20:34	4	1:52	27	9:31	1.55	31:54	20:34	4	1:52	27	9:31
Rad netto	44.00	1:15:58	1:43	2	1:46	16	6:54	45.55	1:47:52	2:22	2	1:52	20	13:59
Wechsel R -> L	0.05	0:44	14:39	1	-	6	0:10	45.60	1:48:36	2:22	2	1:16	19	14:08
Rad □□□	44.05	1:16:42	1:44	2	1:10	16	6:50	45.60	1:48:36	2:22	2	1:16	19	14:08
Lauf	9.90	39:27	3:59	2	0:02	8	3:13	55.50	2:28:03	2:40	2	1:18	16	15:43