



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Deußing, Manuel

□□□: 2:31:24

□□: 1. Eichsfelder Sportclub e.V.

□□: 7

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 18 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 18 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 5(of 8)

TM 30-34

□□□□□□□: 2:17:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	28:50	19:13	5	4:53	21	7:07	1.50	28:50	19:13	5	4:53	21	7:07
Wechsel S -> R	0.05	2:30	50:00	8	1:49	48	1:57	1.55	31:20	20:12	5	6:42	23	8:57
Schwimmen □□□	1.55	31:20	20:12	5	6:42	23	8:57	1.55	31:20	20:12	5	6:42	23	8:57
Rad netto	44.00	1:16:38	1:44	5	4:16	18	7:34	45.55	1:47:58	2:22	5	8:06	21	14:05
Wechsel R -> L	0.05	1:03	21:00	6	0:22	25	0:29	45.60	1:49:01	2:23	5	8:26	21	14:33
Rad □□□	44.05	1:17:41	1:45	5	4:38	18	7:49	45.60	1:49:01	2:23	5	8:26	21	14:33
Lauf	9.90	42:23	4:16	4	6:09	17	6:09	55.50	2:31:24	2:43	5	14:20	18	19:04