



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Seeber, Stefan

□□□: 2:33:10

□□: LTV Erfurt

□□: 66

□□: 55.50 km

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□□□: 21 (of 67)

□□□□□/□: 21 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

TM 40-44, Senioren 1

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 2:25:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	27:41	18:27	2	0:19	11	5:58	1.50	27:41	18:27	2	0:19	11	5:58
Wechsel S -> R	0.05	1:12	23:59	3	0:06	24	0:39	1.55	28:53	18:38	1	-	12	6:30
Schwimmen □□□	1.55	28:53	18:38	1	-	12	6:30	1.55	28:53	18:38	1	-	12	6:30
Rad netto	44.00	1:17:26	1:45	4	6:21	22	8:22	45.55	1:46:19	2:20	2	5:48	15	12:26
Wechsel R -> L	0.05	1:13	24:19	3	0:20	35	0:39	45.60	1:47:32	2:21	2	6:08	15	13:04
Rad □□□	44.05	1:18:39	1:47	4	6:41	23	8:47	45.60	1:47:32	2:21	2	6:08	15	13:04
Lauf	9.90	45:38	4:36	5	2:47	33	9:24	55.50	2:33:10	2:45	4	8:09	21	20:50