



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Neuber, Michael

□□□: 2:33:09

□□: DLRG Schenklengsfeld

□□: 22

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 20 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 20 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

TM 40-44, Senioren 1

□□□□□□□: 2:25:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	27:22	18:14	1	-	10	5:39	1.50	27:22	18:14	1	-	10	5:39
Wechsel S -> R	0.05	1:43	34:19	6	0:37	41	1:10	1.55	29:05	18:45	2	0:12	14	6:42
Schwimmen □□□	1.55	29:05	18:45	2	0:12	14	6:42	1.55	29:05	18:45	2	0:12	14	6:42
Rad netto	44.00	1:17:31	1:45	5	6:26	23	8:27	45.55	1:46:36	2:20	3	6:05	16	12:43
Wechsel R -> L	0.05	1:22	27:19	6	0:29	41	0:48	45.60	1:47:58	2:22	3	6:34	17	13:30
Rad □□□	44.05	1:18:53	1:47	5	6:55	24	9:01	45.60	1:47:58	2:22	3	6:34	17	13:30
Lauf	9.90	45:11	4:33	4	2:20	31	8:57	55.50	2:33:09	2:45	3	8:08	20	20:49