



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Hartmann, Mario

□□□: 2:34:03

□□: SG Eintracht Wendehausen e.V.

□□: 29

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 22 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 22 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

TM 45-49, Senioren 2

□□□□□□□: 2:23:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	30:00	20:00	4	3:41	22	8:17	1.50	30:00	20:00	4	3:41	22	8:17
Wechsel S -> R	0.05	0:49	16:19	1	-	4	0:16	1.55	30:49	19:52	4	3:38	21	8:26
Schwimmen □□□	1.55	30:49	19:52	4	3:38	21	8:26	1.55	30:49	19:52	4	3:38	21	8:26
Rad netto	44.00	1:15:10	1:42	2	1:01	14	6:06	45.55	1:45:59	2:19	2	4:39	12	12:06
Wechsel R -> L	0.05	1:12	23:59	8	0:23	34	0:38	45.60	1:47:11	2:21	2	4:55	13	12:43
Rad □□□	44.05	1:16:22	1:44	2	1:17	15	6:30	45.60	1:47:11	2:21	2	4:55	13	12:43
Lauf	9.90	46:52	4:44	8	5:53	37	10:38	55.50	2:34:03	2:46	2	10:48	22	21:43