



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Jacob, Sven

□□□: 2:35:37

□□: SVW Eisenach Triathlon

□□: 25

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 25 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 24 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 3(of 11)

TM 45-49, Senioren 2

□□□□□□□: 2:23:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	31:16	20:50	6	4:57	32	9:33	1.50	31:16	20:50	6	4:57	32	9:33
Wechsel S -> R	0.05	1:27	28:59	7	0:38	34	0:54	1.55	32:43	21:06	6	5:32	33	10:20
Schwimmen □□□	1.55	32:43	21:06	6	5:32	33	10:20	1.55	32:43	21:06	6	5:32	33	10:20
Rad netto	44.00	1:17:20	1:45	3	3:11	20	8:16	45.55	1:50:03	2:24	3	8:43	24	16:10
Wechsel R -> L	0.05	1:04	21:19	6	0:15	30	0:30	45.60	1:51:07	2:26	3	8:51	24	16:39
Rad □□□	44.05	1:18:24	1:46	3	3:19	21	8:32	45.60	1:51:07	2:26	3	8:51	24	16:39
Lauf	9.90	44:30	4:29	5	3:31	28	8:16	55.50	2:35:37	2:48	3	12:22	24	23:17