



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

0000

Nehrdica, Marcus

000: 2:42:08

00: Dorndorf

00: 73

00: 55.50 km

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

00000/000: 35 (of 67)

00000/0: 33 (of 51)

000000: 2:12:20

0000:

TM 30-34

00000: 6(of 8)

0000000: 2:17:04

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Schwimmen nett	1.50	43:17	28:51	8	19:20	50	21:34	1.50	43:17	28:51	8	19:20	50	21:34
Wechsel S -> R	0.05	1:10	23:19	4	0:29	23	0:37	1.55	44:27	28:40	8	19:49	50	22:04
Schwimmen 000	1.55	44:27	28:40	8	19:49	50	22:04	1.55	44:27	28:40	8	19:49	50	22:04
Rad netto	44.00	1:14:09	1:41	3	1:47	10	5:05	45.55	1:58:36	2:36	7	18:44	36	24:43
Wechsel R -> L	0.05	1:03	21:00	6	0:22	25	0:29	45.60	1:59:39	2:37	7	19:04	34	25:11
Rad 000	44.05	1:15:12	1:42	3	2:09	11	5:20	45.60	1:59:39	2:37	7	19:04	34	25:11
Lauf	9.90	42:29	4:17	5	6:15	18	6:15	55.50	2:42:08	2:55	6	25:04	33	29:48