



30. stz-Werratal-Triathlon
 Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Kühhirt, Marco

□□□: 2:44:30

□□: RTV Haselgrund/Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 21

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 39 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 35 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 6(of 7)

TM 40-44, Senioren 1

□□□□□□□: 2:25:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	30:36	20:24	4	3:14	24	8:53	1.50	30:36	20:24	4	3:14	24	8:53
Wechsel S -> R	0.05	1:36	32:00	5	0:30	40	1:03	1.55	32:12	20:46	4	3:19	29	9:49
Schwimmen □□□	1.55	32:12	20:46	4	3:19	29	9:49	1.55	32:12	20:46	4	3:19	29	9:49
Rad netto	44.00	1:24:32	1:55	6	13:27	37	15:28	45.55	1:56:44	2:33	6	16:13	30	22:51
Wechsel R -> L	0.05	1:13	24:19	3	0:20	35	0:39	45.60	1:57:57	2:35	6	16:33	30	23:29
Rad □□□	44.05	1:25:45	1:56	6	13:47	37	15:53	45.60	1:57:57	2:35	6	16:33	30	23:29
Lauf	9.90	46:33	4:42	6	3:42	35	10:19	55.50	2:44:30	2:57	6	19:29	35	32:10