



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Rutkowski, Josefine

□□□: 2:45:05

□□: PSV Meiningen

□□: 40

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 40 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 5 (of 16)

□□□□□□: 2:35:33

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

TW 25-29

□□□□□□□: 2:35:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	26:02	17:21	1	-	2	1:07	1.50	26:02	17:21	1	-	2	1:07
Wechsel S -> R	0.05	0:51	17:00	1	-	2	0:02	1.55	26:53	17:20	1	-	2	1:00
Schwimmen □□□	1.55	26:53	17:20	1	-	2	1:00	1.55	26:53	17:20	1	-	2	1:00
Rad netto	44.00	1:31:36	2:04	4	12:24	11	12:24	45.55	1:58:29	2:36	4	10:26	7	10:26
Wechsel R -> L	0.05	0:44	14:39	2	0:04	3	0:04	45.60	1:59:13	2:36	4	9:48	6	9:48
Rad □□□	44.05	1:32:20	2:05	4	11:46	10	11:46	45.60	1:59:13	2:36	4	9:48	6	9:48
Lauf	9.90	45:52	4:37	2	1:29	3	3:36	55.50	2:45:05	2:58	3	9:32	5	9:32