



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Winter, Torsten

□□□: 1:09:46

□□: LTV Erfurt

□□: 1028

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 8 (of 88)

Jedermann-Triathlon 0,45-22,0-5,0

□□□□□/□: 8 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 2(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	8:04	17:55	1	-	5	2:05	0.45	8:04	17:55	1	-	5	2:05
Wechsel S -> R	0.05	0:55	18:19	2	0:02	7	0:22	0.50	8:59	17:57	1	-	5	2:27
Schwimmen □□□	0.50	8:59	17:57	1	-	5	2:27	0.50	8:59	17:57	1	-	5	2:27
Rad netto	22.00	40:43	1:51	9	2:50	23	7:10	22.50	49:42	2:12	2	1:31	8	9:37
Wechsel R -> L	0.05	0:38	12:39	1	-	7	0:09	22.55	50:20	2:13	2	1:27	8	9:46
Rad □□□	22.05	41:21	1:52	7	2:29	20	7:19	22.55	50:20	2:13	2	1:27	8	9:46
Lauf	4.90	19:26	3:57	3	0:38	8	2:03	27.45	1:09:46	2:32	2	1:55	8	11:49