



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Holze, Erik

□□□: 2:45:49

□□: ASV Sangerhausen

□□: 27

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 41 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 36 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 7(of 11)

TM 45-49, Senioren 2

□□□□□□□: 2:23:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	35:23	23:35	8	9:04	43	13:40	1.50	35:23	23:35	8	9:04	43	13:40
Wechsel S -> R	0.05	2:32	50:39	10	1:43	49	1:59	1.55	37:55	24:27	8	10:44	45	15:32
Schwimmen □□□	1.55	37:55	24:27	8	10:44	45	15:32	1.55	37:55	24:27	8	10:44	45	15:32
Rad netto	44.00	1:24:07	1:54	8	9:58	36	15:03	45.55	2:02:02	2:40	9	20:42	43	28:09
Wechsel R -> L	0.05	1:03	21:00	4	0:14	25	0:29	45.60	2:03:05	2:41	9	20:49	43	28:37
Rad □□□	44.05	1:25:10	1:56	8	10:05	35	15:18	45.60	2:03:05	2:41	9	20:49	43	28:37
Lauf	9.90	42:44	4:18	3	1:45	19	6:30	55.50	2:45:49	2:59	7	22:34	36	33:29