



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Pust, Alexander

□□□: 2:49:37

□□: 1. Eichsfelder Sportclub e.V.

□□: 72

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 45 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 38 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 8(of 8)

TM 30-34

□□□□□□□: 2:17:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	32:56	21:57	7	8:59	40	11:13	1.50	32:56	21:57	7	8:59	40	11:13
Wechsel S -> R	0.05	1:59	39:39	7	1:18	44	1:26	1.55	34:55	22:31	7	10:17	40	12:32
Schwimmen □□□	1.55	34:55	22:31	7	10:17	40	12:32	1.55	34:55	22:31	7	10:17	40	12:32
Rad netto	44.00	1:23:59	1:54	7	11:37	34	14:55	45.55	1:58:54	2:36	8	19:02	38	25:01
Wechsel R -> L	0.05	0:59	19:39	5	0:18	22	0:25	45.60	1:59:53	2:37	8	19:18	36	25:25
Rad □□□	44.05	1:24:58	1:55	7	11:55	34	15:06	45.60	1:59:53	2:37	8	19:18	36	25:25
Lauf	9.90	49:44	5:01	8	13:30	40	13:30	55.50	2:49:37	3:03	8	32:33	38	37:17