



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Pusch, Katja

□□□: 2:52:40

□□: Erfurt

□□: 65

□□: 55.50 km

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□□□: 48 (of 67)

□□□□□/□: 9 (of 16)

□□□□□□: 2:35:33

□□□□:

TW 30-34

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 2:52:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	32:27	21:38	1	-	8	7:32	1.50	32:27	21:38	1	-	8	7:32
Wechsel S -> R	0.05	1:39	32:59	1	-	12	0:50	1.55	34:06	22:00	1	-	9	8:13
Schwimmen □□□	1.55	34:06	22:00	1	-	9	8:13	1.55	34:06	22:00	1	-	9	8:13
Rad netto	44.00	1:26:05	1:57	1	-	5	6:53	45.55	2:00:11	2:38	1	-	8	12:08
Wechsel R -> L	0.05	1:23	27:39	1	-	11	0:43	45.60	2:01:34	2:39	1	-	9	12:09
Rad □□□	44.05	1:27:28	1:59	1	-	6	6:54	45.60	2:01:34	2:39	1	-	9	12:09
Lauf	9.90	51:06	5:09	1	-	10	8:50	55.50	2:52:40	3:06	1	-	9	17:07