



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Marr, Uwe

□□□: 2:53:32

□□: TV Barchfeld

□□: 35

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 51 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 42 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 5(of 7)

TM 50-54, Senioren 3

□□□□□□□: 2:26:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	30:38	20:25	2	2:20	25	8:55	1.50	30:38	20:25	2	2:20	25	8:55
Wechsel S -> R	0.05	2:00	40:00	6	1:01	45	1:27	1.55	32:38	21:03	5	2:36	32	10:15
Schwimmen □□□	1.55	32:38	21:03	5	2:36	32	10:15	1.55	32:38	21:03	5	2:36	32	10:15
Rad netto	44.00	1:26:08	1:57	4	11:56	40	17:04	45.55	1:58:46	2:36	4	12:46	37	24:53
Wechsel R -> L	0.05	1:08	22:39	4	0:24	32	0:34	45.60	1:59:54	2:37	4	12:34	37	25:26
Rad □□□	44.05	1:27:16	1:58	4	11:44	40	17:24	45.60	1:59:54	2:37	4	12:34	37	25:26
Lauf	9.90	53:38	5:25	7	14:13	46	17:24	55.50	2:53:32	3:07	5	26:47	42	41:12