



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Seifert, Axel

□□□: 2:53:41

□□: Eschwege

□□: 36

□□: 55.50 km

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□□□: 52 (of 67)

□□□□□/□: 43 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

TM 50-54, Senioren 3

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 2:26:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	30:44	20:29	4	2:26	28	9:01	1.50	30:44	20:29	4	2:26	28	9:01
Wechsel S -> R	0.05	0:59	19:39	1	-	14	0:26	1.55	31:43	20:27	2	1:41	25	9:20
Schwimmen □□□	1.55	31:43	20:27	2	1:41	25	9:20	1.55	31:43	20:27	2	1:41	25	9:20
Rad netto	44.00	1:28:38	2:00	6	14:26	44	19:34	45.55	2:00:21	2:38	5	14:21	41	26:28
Wechsel R -> L	0.05	1:34	31:19	7	0:50	48	1:00	45.60	2:01:55	2:40	5	14:35	41	27:27
Rad □□□	44.05	1:30:12	2:02	6	14:40	44	20:20	45.60	2:01:55	2:40	5	14:35	41	27:27
Lauf	9.90	51:46	5:13	6	12:21	43	15:32	55.50	2:53:41	3:07	6	26:56	43	41:21