



30. stz-Werratal-Triathlon
 Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Majchrzak, Daniel

□□□: 2:59:46

□□: Team Iron Mind

□□: 64

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 56 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 46 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 8(of 8)

TM 35-39

□□□□□□□: 2:16:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	33:25	22:16	8	11:42	41	11:42	1.50	33:25	22:16	8	11:42	41	11:42
Wechsel S -> R	0.05	1:31	30:19	8	0:51	37	0:58	1.55	34:56	22:32	8	12:33	41	12:33
Schwimmen □□□	1.55	34:56	22:32	8	12:33	41	12:33	1.55	34:56	22:32	8	12:33	41	12:33
Rad netto	44.00	1:28:52	2:01	8	18:20	45	19:48	45.55	2:03:48	2:43	8	29:54	46	29:55
Wechsel R -> L	0.05	1:47	35:39	8	1:13	50	1:13	45.60	2:05:35	2:45	8	31:07	46	31:07
Rad □□□	44.05	1:30:39	2:03	8	19:16	45	20:47	45.60	2:05:35	2:45	8	31:07	46	31:07
Lauf	9.90	54:11	5:28	8	16:04	48	17:57	55.50	2:59:46	3:14	8	43:36	46	47:26