



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Ziegenbein, Uwe

□□□: 3:02:27

□□: Saalfelder Schwimmverein

□□: 38

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 58 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 47 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

TM 55-59, Senioren 4

□□□□□□□: 2:41:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen nett | 1.50 | 36:05 | 24:03 | 2 | 5:22 | 46 | 14:22 | 1.50 | 36:05 | 24:03 | 2 | 5:22 | 46 | 14:22 |
| Wechsel S -> R | 0.05 | 1:13 | 24:19 | 1 | - | 25 | 0:40 | 1.55 | 37:18 | 24:03 | 2 | 5:04 | 44 | 14:55 |
| Schwimmen □□□ | 1.55 | 37:18 | 24:03 | 2 | 5:04 | 44 | 14:55 | 1.55 | 37:18 | 24:03 | 2 | 5:04 | 44 | 14:55 |
| Rad netto | 44.00 | 1:24:56 | 1:55 | 1 | - | 38 | 15:52 | 45.55 | 2:02:14 | 2:41 | 2 | 4:37 | 44 | 28:21 |
| Wechsel R -> L | 0.05 | 1:46 | 35:19 | 2 | 0:52 | 49 | 1:12 | 45.60 | 2:04:00 | 2:43 | 2 | 5:29 | 44 | 29:32 |
| Rad □□□ | 44.05 | 1:26:42 | 1:58 | 2 | 0:25 | 39 | 16:50 | 45.60 | 2:04:00 | 2:43 | 2 | 5:29 | 44 | 29:32 |
| Lauf | 9.90 | 58:27 | 5:54 | 2 | 15:23 | 49 | 22:13 | 55.50 | 3:02:27 | 3:17 | 2 | 20:52 | 47 | 50:07 |