



30. stz-Werratal-Triathlon
 Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Ziegenbein, Uwe

□□□: 3:02:27

□□: Saalfelder Schwimmverein

□□: 38

□□□□□/□□□: 58 (of 67)

Enduro E Bike

□□□□□/□: 47 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

TM 55-59, Senioren 4

□□□□□□□: 2:41:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	-	3:02:27	-	2	20:52	47	50:07	