



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Schrewe, Patrick

□□□: 1:10:13

□□: SVW Eisenach Triathlon

□□: 1004

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 9 (of 88)

Jedermann-Triathlon 0,45-22,0-5,0

□□□□□/□: 9 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 3(of 12)

Männer 20-29 Jahre

□□□□□□□: 1:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:36	21:19	4	1:35	17	3:37	0.45	9:36	21:19	4	1:35	17	3:37
Wechsel S -> R	0.05	1:18	26:00	4	0:37	22	0:45	0.50	10:54	21:48	5	2:10	18	4:22
Schwimmen □□□	0.50	10:54	21:48	5	2:10	18	4:22	0.50	10:54	21:48	5	2:10	18	4:22
Rad netto	22.00	37:23	1:41	3	1:45	5	3:50	22.50	48:17	2:08	3	3:55	7	8:12
Wechsel R -> L	0.05	0:53	17:39	8	0:22	30	0:24	22.55	49:10	2:10	3	4:08	7	8:36
Rad □□□	22.05	38:16	1:44	3	1:58	6	4:14	22.55	49:10	2:10	3	4:08	7	8:36
Lauf	4.90	21:03	4:17	6	2:11	22	3:40	27.45	1:10:13	2:33	3	6:19	9	12:16