



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Ihling, Carmen

□□□: 3:10:24

□□: TV Barchfeld

□□: 60

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 61 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 14 (of 16)

□□□□□□: 2:35:33

□□□□:

□□□□□: 5(of 5)

TW 50-54, Seniorinnen 3

□□□□□□□: 2:47:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	37:10	24:46	5	12:15	14	12:15	1.50	37:10	24:46	5	12:15	14	12:15
Wechsel S -> R	0.05	1:25	28:19	3	0:27	9	0:36	1.55	38:35	24:53	4	12:42	13	12:42
Schwimmen □□□	1.55	38:35	24:53	4	12:42	13	12:42	1.55	38:35	24:53	4	12:42	13	12:42
Rad netto	44.00	1:36:05	2:11	3	12:51	13	16:53	45.55	2:14:40	2:57	4	19:24	13	26:37
Wechsel R -> L	0.05	1:33	31:00	5	0:45	14	0:53	45.60	2:16:13	2:59	4	20:09	13	26:48
Rad □□□	44.05	1:37:38	2:12	4	13:30	14	17:04	45.60	2:16:13	2:59	4	20:09	13	26:48
Lauf	9.90	54:11	5:28	5	6:06	14	11:55	55.50	3:10:24	3:25	5	23:02	14	34:51