



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Hempel, Matthias

□□□: 3:13:17

□□: Triathlon-Club-Suhl

□□: 20

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 63 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 48 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

TM 40-44, Senioren 1

□□□□□□□: 2:25:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	32:30	21:40	5	5:08	37	10:47	1.50	32:30	21:40	5	5:08	37	10:47
Wechsel S -> R	0.05	2:04	41:20	7	0:58	46	1:31	1.55	34:34	22:18	6	5:41	39	12:11
Schwimmen □□□	1.55	34:34	22:18	6	5:41	39	12:11	1.55	34:34	22:18	6	5:41	39	12:11
Rad netto	44.00	1:38:46	2:14	7	27:41	49	29:42	45.55	2:13:20	2:55	7	32:49	48	39:27
Wechsel R -> L	0.05	1:24	27:59	7	0:31	44	0:50	45.60	2:14:44	2:57	7	33:20	48	40:16
Rad □□□	44.05	1:40:10	2:16	7	28:12	49	30:18	45.60	2:14:44	2:57	7	33:20	48	40:16
Lauf	9.90	58:33	5:54	7	15:42	50	22:19	55.50	3:13:17	3:28	7	48:16	48	1:00:57