



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Schönau, Torsten

□□□: 3:20:16

□□: Verein für Gesundheit u. Rehasport e.V.

□□: 74

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 64 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 49 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 11(of 11)

TM 45-49, Senioren 2

□□□□□□□: 2:23:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	39:53	26:35	11	13:34	48	18:10	1.50	39:53	26:35	11	13:34	48	18:10
Wechsel S -> R	0.05	2:55	58:19	11	2:06	51	2:22	1.55	42:48	27:36	11	15:37	49	20:25
Schwimmen □□□	1.55	42:48	27:36	11	15:37	49	20:25	1.55	42:48	27:36	11	15:37	49	20:25
Rad netto	44.00	1:43:06	2:20	11	28:57	51	34:02	45.55	2:25:54	3:12	11	44:34	50	52:01
Wechsel R -> L	0.05	1:24	27:59	11	0:35	44	0:50	45.60	2:27:18	3:13	11	45:02	50	52:50
Rad □□□	44.05	1:44:30	2:22	11	29:25	51	34:38	45.60	2:27:18	3:13	11	45:02	50	52:50
Lauf	9.90	52:58	5:21	11	11:59	45	16:44	55.50	3:20:16	3:36	11	57:01	49	1:07:56