



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Kynast, Rene

□□□: 3:20:16

□□: BW Bernbach

□□: 67

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 65 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 50 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

TM 50-54, Senioren 3

□□□□□□□: 2:26:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	45:36	30:24	7	17:18	51	23:53	1.50	45:36	30:24	7	17:18	51	23:53
Wechsel S -> R	0.05	2:51	57:00	7	1:52	50	2:18	1.55	48:27	31:15	7	18:25	51	26:04
Schwimmen □□□	1.55	48:27	31:15	7	18:25	51	26:04	1.55	48:27	31:15	7	18:25	51	26:04
Rad netto	44.00	1:40:18	2:16	7	26:06	50	31:14	45.55	2:28:45	3:15	7	42:45	51	54:52
Wechsel R -> L	0.05	0:53	17:39	2	0:09	13	0:19	45.60	2:29:38	3:16	7	42:18	51	55:10
Rad □□□	44.05	1:41:11	2:17	7	25:39	50	31:19	45.60	2:29:38	3:16	7	42:18	51	55:10
Lauf	9.90	50:38	5:06	5	11:13	42	14:24	55.50	3:20:16	3:36	7	53:31	49	1:07:56