



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Dr. Stubenrauch, Rolf

□□□: 3:20:54

□□: TC Suhl

□□: 52

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 66 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 51 (of 51)

□□□□□□: 2:12:20

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

TM 55-59, Senioren 4

□□□□□□□: 2:41:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	40:11	26:47	3	9:28	49	18:28	1.50	40:11	26:47	3	9:28	49	18:28	
Wechsel S -> R	0.05	1:54	37:59	3	0:41	43	1:21	1.55	42:05	27:09	3	9:51	48	19:42	
Schwimmen □□□	1.55	42:05	27:09	3	9:51	48	19:42	1.55	42:05	27:09	3	9:51	48	19:42	
Rad netto	44.00	1:35:38	2:10	3	10:42	48	26:34	45.55	2:17:43	3:01	3	20:06	49	43:50	
Wechsel R -> L	0.05	1:57	39:00	3	1:03	51	1:23	45.60	2:19:40	3:03	3	21:09	49	45:12	
Rad □□□	44.05	1:37:35	2:12	3	11:18	48	27:43	45.60	2:19:40	3:03	3	21:09	49	45:12	
Lauf	9.90	1:01:14	6:11	3	18:10	51	25:00	55.50	3:20:54	3:37	3	39:19	51	1:08:34	