



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Onißeit, Elisabeth

□□□: 3:30:51

□□: AC Apolda

□□: 51

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 67 (of 67)

Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 16 (of 16)

□□□□□□: 2:35:33

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

TW 70-74, Seniorinnen 7

□□□□□□□: 3:30:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	39:31	26:20	1	-	15	14:36	1.50	39:31	26:20	1	-	15	14:36	
Wechsel S -> R	0.05	2:22	47:19	1	-	15	1:33	1.55	41:53	27:01	1	-	15	16:00	
Schwimmen □□□	1.55	41:53	27:01	1	-	15	16:00	1.55	41:53	27:01	1	-	15	16:00	
Rad netto	44.00	1:42:02	2:19	1	-	16	22:50	45.55	2:23:55	3:09	1	-	16	35:52	
Wechsel R -> L	0.05	1:17	25:40	1	-	9	0:37	45.60	2:25:12	3:11	1	-	16	35:47	
Rad □□□	44.05	1:43:19	2:20	1	-	16	22:45	45.60	2:25:12	3:11	1	-	16	35:47	
Lauf	9.90	1:05:39	6:37	1	-	16	23:23	55.50	3:30:51	3:47	1	-	16	55:18	