



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Bärfelser Säcke

□□□: 2:29:29

□□: Bärfelser Säcke

□□: 148

□□: 55.50 km

Staffel Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□□□: 3 (of 6)

□□□□□/□: 2 (of 4)

□□□□□□: 2:18:28

□□□□:

Olympische Distanz-Staffel-Männer

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 2:18:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	31:54	21:15	3	3:29	3	3:29	1.50	31:54	21:15	3	3:29	3	3:29
Wechsel S -> R	0.05	0:27	9:00	1	-	1	-	1.55	32:21	20:52	3	3:19	3	3:19
Schwimmen □□□	1.55	32:21	20:52	3	3:19	3	3:19	1.55	32:21	20:52	3	3:19	3	3:19
Rad netto	44.00	1:18:03	1:46	3	9:29	3	9:29	45.55	1:50:24	2:25	2	12:48	2	12:48
Wechsel R -> L	0.05	0:37	12:20	3	0:11	3	0:11	45.60	1:51:01	2:26	2	12:59	2	12:59
Rad □□□	44.05	1:18:40	1:47	3	9:40	3	9:40	45.60	1:51:01	2:26	2	12:59	2	12:59
Lauf	9.90	38:28	3:53	2	0:51	2	0:51	55.50	2:29:29	2:41	2	11:01	2	11:01