



30. stz-Werratal-Triathlon  
 Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Rascher, Mirko

□□□: 1:11:07

□□: Eschweger TSV

□□: 1105

□□□□□/□□□: 10 (of 88)

□□□□□/□: 10 (of 73)

□□□□□□: 57:57

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 3(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:58	22:08	8	1:54	24	3:59	0.45	9:58	22:08	8	1:54	24	3:59
Wechsel S -> R	0.05	1:19	26:19	10	0:26	23	0:46	0.50	11:17	22:33	7	2:18	20	4:45
Schwimmen □□□	0.50	11:17	22:33	7	2:18	20	4:45	0.50	11:17	22:33	7	2:18	20	4:45
Rad netto	22.00	38:47	1:45	3	0:54	9	5:14	22.50	50:04	2:13	3	1:53	10	9:59
Wechsel R -> L	0.05	0:53	17:39	9	0:15	30	0:24	22.55	50:57	2:15	3	2:04	10	10:23
Rad □□□	22.05	39:40	1:47	3	0:48	9	5:38	22.55	50:57	2:15	3	2:04	10	10:23
Lauf	4.90	20:10	4:06	4	1:22	11	2:47	-	1:11:07	-	3	3:16	10	13:10