



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Keep Alive

□□□: 2:55:27

□□: Keep Alive

□□: 146

□□: 55.50 km

□□□□□/□□□: 6 (of 6)

Staffel Olympische Distanz 1,5-44-10.00

□□□□□/□: 4 (of 4)

□□□□□□: 2:18:28

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

Olympische Distanz-Staffel-Männer

□□□□□□□: 2:18:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	28:25	18:56	1	-	1	-	1.50	28:25	18:56	1	-	1	-
Wechsel S -> R	0.05	0:41	13:39	4	0:14	4	0:14	1.55	29:06	18:46	2	0:04	2	0:04
Schwimmen □□□	1.55	29:06	18:46	2	0:04	2	0:04	1.55	29:06	18:46	2	0:04	2	0:04
Rad netto	44.00	1:38:32	2:14	4	29:58	4	29:58	45.55	2:07:38	2:48	4	30:02	4	30:02
Wechsel R -> L	0.05	0:44	14:39	4	0:18	4	0:18	45.60	2:08:22	2:48	4	30:20	4	30:20
Rad □□□	44.05	1:39:16	2:15	4	30:16	4	30:16	45.60	2:08:22	2:48	4	30:20	4	30:20
Lauf	9.90	47:05	4:45	4	9:28	4	9:28	55.50	2:55:27	3:09	4	36:59	4	36:59