



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Landsiedel, Chris

□□□: 1:13:09

□□: TuS Griesheim

□□: 1002

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 13 (of 88)

Jedermann-Triathlon 0,45-22,0-5,0

□□□□□/□: 13 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 4(of 12)

Männer 20-29 Jahre

□□□□□□□: 1:03:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen nett | 0.45 | 8:43 | 19:22 | 3 | 0:42 | 8 | 2:44 | 0.45 | 8:43 | 19:22 | 3 | 0:42 | 8 | 2:44 |
| Wechsel S -> R | 0.05 | 1:40 | 33:20 | 9 | 0:59 | 41 | 1:07 | 0.50 | 10:23 | 20:45 | 3 | 1:39 | 12 | 3:51 |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 10:23 | 20:45 | 3 | 1:39 | 12 | 3:51 | 0.50 | 10:23 | 20:45 | 3 | 1:39 | 12 | 3:51 |
| Rad netto | 22.00 | 41:49 | 1:54 | 5 | 6:11 | 30 | 8:16 | 22.50 | 52:12 | 2:19 | 5 | 7:50 | 24 | 12:07 |
| Wechsel R -> L | 0.05 | 0:58 | 19:19 | 9 | 0:27 | 37 | 0:29 | 22.55 | 53:10 | 2:21 | 5 | 8:08 | 24 | 12:36 |
| Rad □□□ | 22.05 | 42:47 | 1:56 | 6 | 6:29 | 31 | 8:45 | 22.55 | 53:10 | 2:21 | 5 | 8:08 | 24 | 12:36 |
| Lauf | 4.90 | 19:59 | 4:04 | 2 | 1:07 | 9 | 2:36 | 27.45 | 1:13:09 | 2:39 | 4 | 9:15 | 13 | 15:12 |