



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Mews, Carsten

□□□: 1:13:23

□□: Motzfeld

□□: 1096

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 14 (of 88)

□□□□□/□: 14 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

Männer 30-39 Jahre

□□□□□: 3(of 18)

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen nett | 0.45 | 10:41 | 23:44 | 8 | 1:52 | 33 | 4:42 | 0.45 | 10:41 | 23:44 | 8 | 1:52 | 33 | 4:42 |
| Wechsel S -> R | 0.05 | 1:22 | 27:19 | 4 | 0:29 | 26 | 0:49 | 0.50 | 12:03 | 24:06 | 7 | 2:09 | 31 | 5:31 |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 12:03 | 24:06 | 7 | 2:09 | 31 | 5:31 | 0.50 | 12:03 | 24:06 | 7 | 2:09 | 31 | 5:31 |
| Rad netto | 22.00 | 39:50 | 1:48 | 5 | 4:07 | 15 | 6:17 | 22.50 | 51:53 | 2:18 | 5 | 4:54 | 17 | 11:48 |
| Wechsel R -> L | 0.05 | 0:31 | 10:20 | 1 | - | 2 | 0:02 | 22.55 | 52:24 | 2:19 | 5 | 4:37 | 16 | 11:50 |
| Rad □□□ | 22.05 | 40:21 | 1:49 | 4 | 3:50 | 14 | 6:19 | 22.55 | 52:24 | 2:19 | 5 | 4:37 | 16 | 11:50 |
| Lauf | 4.90 | 20:59 | 4:16 | 6 | 3:33 | 19 | 3:36 | 27.45 | 1:13:23 | 2:40 | 3 | 8:10 | 14 | 15:26 |