



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Markgraf, Uwe

□□□: 1:13:29

□□: SC Steinbach-Hallenberg

□□: 1106

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 16 (of 88)

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

□□□□□/□: 16 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 5(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:53	26:24	17	3:49	52	5:54	0.45	11:53	26:24	17	3:49	52	5:54
Wechsel S -> R	0.05	1:21	27:00	11	0:28	24	0:48	0.50	13:14	26:27	16	4:15	48	6:42
Schwimmen □□□	0.50	13:14	26:27	16	4:15	48	6:42	0.50	13:14	26:27	16	4:15	48	6:42
Rad netto	22.00	37:53	1:43	1	-	7	4:20	22.50	51:07	2:16	4	2:56	12	11:02
Wechsel R -> L	0.05	0:59	19:39	11	0:21	40	0:30	22.55	52:06	2:18	5	3:13	13	11:32
Rad □□□	22.05	38:52	1:45	1	-	7	4:50	22.55	52:06	2:18	5	3:13	13	11:32
Lauf	4.90	21:23	4:21	7	2:35	25	4:00	27.45	1:13:29	2:40	5	5:38	16	15:32