



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Blumenstein, Dirk

□□□: 1:13:44

□□: SBR-Spangenberg

□□: 1037

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 17 (of 88)

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

□□□□□/□: 17 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 6(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:32	21:11	5	1:28	16	3:33	0.45	9:32	21:11	5	1:28	16	3:33
Wechsel S -> R	0.05	0:53	17:39	1	-	5	0:20	0.50	10:25	20:49	5	1:26	13	3:53
Schwimmen □□□	0.50	10:25	20:49	5	1:26	13	3:53	0.50	10:25	20:49	5	1:26	13	3:53
Rad netto	22.00	41:34	1:53	10	3:41	28	8:01	22.50	51:59	2:18	6	3:48	20	11:54
Wechsel R -> L	0.05	0:39	13:00	2	0:01	9	0:10	22.55	52:38	2:20	6	3:45	18	12:04
Rad □□□	22.05	42:13	1:54	10	3:21	26	8:11	22.55	52:38	2:20	6	3:45	18	12:04
Lauf	4.90	21:06	4:18	6	2:18	23	3:43	27.45	1:13:44	2:41	6	5:53	17	15:47