



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 |