



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Schudera, Matthias

□□□: 1:14:42

□□: SSV Bad Salzungen

□□: 1109

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 22 (of 88)

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

□□□□□/□: 21 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 3(of 13)

Männer 50-59 Jahre

□□□□□□□: 1:12:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:18	20:40	2	1:00	13	3:19	0.45	9:18	20:40	2	1:00	13	3:19
Wechsel S -> R	0.05	1:14	24:40	3	0:11	19	0:41	0.50	10:32	21:03	2	1:02	14	4:00
Schwimmen □□□	0.50	10:32	21:03	2	1:02	14	4:00	0.50	10:32	21:03	2	1:02	14	4:00
Rad netto	22.00	41:28	1:53	3	1:49	26	7:55	22.50	52:00	2:18	4	1:00	21	11:55
Wechsel R -> L	0.05	0:58	19:19	5	0:20	37	0:29	22.55	52:58	2:20	4	0:54	21	12:24
Rad □□□	22.05	42:26	1:55	3	1:37	27	8:24	22.55	52:58	2:20	4	0:54	21	12:24
Lauf	4.90	21:44	4:26	6	1:11	31	4:21	27.45	1:14:42	2:43	3	2:05	21	16:45