



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Krannich, Steffen

□□□: 1:14:55

□□: SG-Altenfeld

□□: 1085

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 23 (of 88)

□□□□□/□: 22 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

Männer 40-49 Jahre

□□□□□: 7(of 26)

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	10:44	23:51	10	2:40	35	4:45	0.45	10:44	23:51	10	2:40	35	4:45
Wechsel S -> R	0.05	2:16	45:19	23	1:23	63	1:43	0.50	13:00	26:00	13	4:01	43	6:28
Schwimmen □□□	0.50	13:00	26:00	13	4:01	43	6:28	0.50	13:00	26:00	13	4:01	43	6:28
Rad netto	22.00	39:27	1:47	4	1:34	12	5:54	22.50	52:27	2:19	8	4:16	26	12:22
Wechsel R -> L	0.05	0:42	13:59	4	0:04	13	0:13	22.55	53:09	2:21	8	4:16	23	12:35
Rad □□□	22.05	40:09	1:49	4	1:17	12	6:07	22.55	53:09	2:21	8	4:16	23	12:35
Lauf	4.90	21:46	4:26	8	2:58	32	4:23	27.45	1:14:55	2:43	7	7:04	22	16:58