



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Winterfeld, Patrick

□□□: 1:15:18

□□: LG Running Spatz

□□: 1103

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 24 (of 88)

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

□□□□□/□: 23 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 5(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	8:49	19:35	1	-	9	2:50	0.45	8:49	19:35	1	-	9	2:50
Wechsel S -> R	0.05	1:05	21:39	2	0:12	12	0:32	0.50	9:54	19:48	1	-	8	3:22
Schwimmen □□□	0.50	9:54	19:48	1	-	8	3:22	0.50	9:54	19:48	1	-	8	3:22
Rad netto	22.00	42:30	1:55	10	6:47	37	8:57	22.50	52:24	2:19	7	5:25	25	12:19
Wechsel R -> L	0.05	0:50	16:40	8	0:19	26	0:21	22.55	53:14	2:21	6	5:27	25	12:40
Rad □□□	22.05	43:20	1:57	10	6:49	36	9:18	22.55	53:14	2:21	6	5:27	25	12:40
Lauf	4.90	22:04	4:30	12	4:38	34	4:41	27.45	1:15:18	2:44	5	10:05	23	17:21