



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Walther, Lydia

□□□: 1:15:22

□□: RLVI LG Süd

□□: 1087

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 25 (of 88)

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

□□□□□/□: 2 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

□□□□:

□□□□□: 1(of 6)

Frauen 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:15:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:10	24:48	2	0:38	5	2:08	0.45	11:10	24:48	2	0:38	5	2:08
Wechsel S -> R	0.05	0:54	18:00	1	-	1	-	0.50	12:04	24:07	1	-	3	1:28
Schwimmen □□□	0.50	12:04	24:07	1	-	3	1:28	0.50	12:04	24:07	1	-	3	1:28
Rad netto	22.00	42:54	1:57	1	-	1	-	22.50	54:58	2:26	1	-	2	1:13
Wechsel R -> L	0.05	0:40	13:19	1	-	4	0:09	22.55	55:38	2:28	1	-	3	1:19
Rad □□□	22.05	43:34	1:58	1	-	1	-	22.55	55:38	2:28	1	-	3	1:19
Lauf	4.90	19:44	4:01	1	-	1	-	27.45	1:15:22	2:44	1	-	2	0:49