



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Franke, Martin

□□□: 1:15:28

□□: Erfurt

□□: 1019

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 26 (of 88)

□□□□□/□: 24 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

Männer 30-39 Jahre

□□□□□: 6(of 18)

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:00	24:26	10	2:11	40	5:01	0.45	11:00	24:26	10	2:11	40	5:01
Wechsel S -> R	0.05	1:28	29:19	6	0:35	30	0:55	0.50	12:28	24:56	11	2:34	38	5:56
Schwimmen □□□	0.50	12:28	24:56	11	2:34	38	5:56	0.50	12:28	24:56	11	2:34	38	5:56
Rad netto	22.00	40:56	1:51	7	5:13	24	7:23	22.50	53:24	2:22	8	6:25	28	13:19
Wechsel R -> L	0.05	0:53	17:39	9	0:22	30	0:24	22.55	54:17	2:24	8	6:30	28	13:43
Rad □□□	22.05	41:49	1:53	7	5:18	23	7:47	22.55	54:17	2:24	8	6:30	28	13:43
Lauf	4.90	21:11	4:19	7	3:45	24	3:48	27.45	1:15:28	2:44	6	10:15	24	17:31