



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Matschiner, Johannes

□□□: 1:16:00

□□: Erfurt

□□: 1017

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 28 (of 88)

□□□□□/□: 26 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

Männer 30-39 Jahre

□□□□□: 7(of 18)

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:54	22:00	6	1:05	23	3:55	0.45	9:54	22:00	6	1:05	23	3:55
Wechsel S -> R	0.05	2:08	42:39	15	1:15	57	1:35	0.50	12:02	24:03	6	2:08	30	5:30
Schwimmen □□□	0.50	12:02	24:03	6	2:08	30	5:30	0.50	12:02	24:03	6	2:08	30	5:30
Rad netto	22.00	40:07	1:49	6	4:24	17	6:34	22.50	52:09	2:19	6	5:10	23	12:04
Wechsel R -> L	0.05	1:24	27:59	18	0:53	63	0:55	22.55	53:33	2:22	7	5:46	26	12:59
Rad □□□	22.05	41:31	1:52	6	5:00	21	7:29	22.55	53:33	2:22	7	5:46	26	12:59
Lauf	4.90	22:27	4:34	13	5:01	37	5:04	27.45	1:16:00	2:46	7	10:47	26	18:03