



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

## Bärfelser Säcke

□□□: 1:17:14

□□: Bärfelser Säcke

□□: 1148

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 2 (of 5)

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

□□□□□/□□□: 2 (of 3)

□□□□□□: 1:06:13

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Jedermann-Staffel-Mix

□□□□□□□: 1:06:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.45	8:40	19:15	2	0:47	2	0:47	0.45	8:40	19:15	2	0:47	2	0:47
Wechsel S -> R	0.05	0:45	15:00	3	0:13	3	0:13	0.50	9:25	18:49	2	1:00	2	1:00
Schwimmen □□□	0.50	9:25	18:49	2	1:00	2	1:00	0.50	9:25	18:49	2	1:00	2	1:00
Rad netto	22.00	48:23	2:11	2	8:12	2	8:12	22.50	57:48	2:34	2	9:12	2	9:12
Wechsel R -> L	0.05	0:40	13:19	2	0:12	2	0:12	22.55	58:28	2:35	2	9:24	2	9:24
Rad □□□	22.05	49:03	2:13	2	8:24	2	8:24	22.55	58:28	2:35	2	9:24	2	9:24
Lauf	4.90	18:46	3:49	2	1:37	2	1:37	27.45	1:17:14	2:48	2	11:01	2	11:01