



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Kohl, Veit

□□□: 1:16:15

□□: Die flinken Gerataler

□□: 1022

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 29 (of 88)

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

□□□□□/□: 27 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 8(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:31	25:35	15	3:27	48	5:32	0.45	11:31	25:35	15	3:27	48	5:32
Wechsel S -> R	0.05	1:58	39:19	18	1:05	54	1:25	0.50	13:29	26:57	17	4:30	51	6:57
Schwimmen □□□	0.50	13:29	26:57	17	4:30	51	6:57	0.50	13:29	26:57	17	4:30	51	6:57
Rad netto	22.00	42:46	1:56	15	4:53	41	9:13	22.50	56:15	2:30	17	8:04	46	16:10
Wechsel R -> L	0.05	1:12	23:59	16	0:34	52	0:43	22.55	57:27	2:32	16	8:34	45	16:53
Rad □□□	22.05	43:58	1:59	15	5:06	42	9:56	22.55	57:27	2:32	16	8:34	45	16:53
Lauf	4.90	18:48	3:50	1	-	3	1:25	27.45	1:16:15	2:46	8	8:24	27	18:18