



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Schlung, Daniel

□□□: 1:16:54

□□: SV 03 Gerbershausen

□□: 1012

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 32 (of 88)

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

□□□□□/□: 30 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 10(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:42	28:13	15	3:53	62	6:43	0.45	12:42	28:13	15	3:53	62	6:43
Wechsel S -> R	0.05	1:53	37:39	12	1:00	51	1:20	0.50	14:35	29:10	15	4:41	59	8:03
Schwimmen □□□	0.50	14:35	29:10	15	4:41	59	8:03	0.50	14:35	29:10	15	4:41	59	8:03
Rad netto	22.00	39:42	1:48	4	3:59	14	6:09	22.50	54:17	2:24	9	7:18	34	14:12
Wechsel R -> L	0.05	0:42	13:59	2	0:11	13	0:13	22.55	54:59	2:26	9	7:12	32	14:25
Rad □□□	22.05	40:24	1:49	5	3:53	15	6:22	22.55	54:59	2:26	9	7:12	32	14:25
Lauf	4.90	21:55	4:28	11	4:29	33	4:32	27.45	1:16:54	2:48	10	11:41	30	18:57