



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Rabe, Thomas

□□□: 1:17:25

□□: Saalfeld

□□: 1024

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 36 (of 88)

□□□□□/□: 33 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

Männer 40-49 Jahre

□□□□□: 10(of 26)

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	8:59	19:57	3	0:55	10	3:00	0.45	8:59	19:57	3	0:55	10	3:00
Wechsel S -> R	0.05	1:09	22:59	7	0:16	14	0:36	0.50	10:08	20:15	3	1:09	9	3:36
Schwimmen □□□	0.50	10:08	20:15	3	1:09	9	3:36	0.50	10:08	20:15	3	1:09	9	3:36
Rad netto	22.00	43:32	1:58	17	5:39	47	9:59	22.50	53:40	2:23	9	5:29	29	13:35
Wechsel R -> L	0.05	1:05	21:39	13	0:27	47	0:36	22.55	54:45	2:25	9	5:52	29	14:11
Rad □□□	22.05	44:37	2:01	17	5:45	47	10:35	22.55	54:45	2:25	9	5:52	29	14:11
Lauf	4.90	22:40	4:37	12	3:52	41	5:17	27.45	1:17:25	2:49	10	9:34	33	19:28