



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Tegl, Michael

□□□: 1:17:49

□□: LT Haunetal

□□: 1038

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 37 (of 88)

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

□□□□□/□: 34 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 5(of 13)

Männer 50-59 Jahre

□□□□□□□: 1:12:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:43	21:35	3	1:25	20	3:44	0.45	9:43	21:35	3	1:25	20	3:44
Wechsel S -> R	0.05	2:42	54:00	11	1:39	68	2:09	0.50	12:25	24:49	7	2:55	37	5:53
Schwimmen □□□	0.50	12:25	24:49	7	2:55	37	5:53	0.50	12:25	24:49	7	2:55	37	5:53
Rad netto	22.00	43:10	1:57	7	3:31	45	9:37	22.50	55:35	2:28	6	4:35	41	15:30
Wechsel R -> L	0.05	0:42	13:59	3	0:04	13	0:13	22.55	56:17	2:29	6	4:13	40	15:43
Rad □□□	22.05	43:52	1:59	6	3:03	41	9:50	22.55	56:17	2:29	6	4:13	40	15:43
Lauf	4.90	21:32	4:23	4	0:59	26	4:09	27.45	1:17:49	2:50	5	5:12	34	19:52