



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Nattermann, Daniel

□□□: 1:17:17

□□: Steinbach-Hallenberg

□□: 1016

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 35 (of 88)

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

□□□□□/□: 32 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 11(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:35	25:44	14	2:46	50	5:36	0.45	11:35	25:44	14	2:46	50	5:36
Wechsel S -> R	0.05	1:42	34:00	9	0:49	42	1:09	0.50	13:17	26:33	13	3:23	49	6:45
Schwimmen □□□	0.50	13:17	26:33	13	3:23	49	6:45	0.50	13:17	26:33	13	3:23	49	6:45
Rad netto	22.00	42:38	1:56	11	6:55	39	9:05	22.50	55:55	2:29	11	8:56	43	15:50
Wechsel R -> L	0.05	0:56	18:39	11	0:25	34	0:27	22.55	56:51	2:31	11	9:04	41	16:17
Rad □□□	22.05	43:34	1:58	11	7:03	39	9:32	22.55	56:51	2:31	11	9:04	41	16:17
Lauf	4.90	20:26	4:10	4	3:00	15	3:03	27.45	1:17:17	2:48	11	12:04	32	19:20