



30. stz-Werratal-Triathlon
 Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Kornhas, Christoph

□□□: 1:05:13

□□: SV Emsetal

□□: 1080

□□□□□/□□□: 3 (of 88)

□□□□□/□: 3 (of 73)

□□□□□□: 57:57

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 1(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:42	21:33	5	0:53	19	3:43	0.45	9:42	21:33	5	0:53	19	3:43
Wechsel S -> R	0.05	1:34	31:19	8	0:41	35	1:01	0.50	11:16	22:32	4	1:22	19	4:44
Schwimmen □□□	0.50	11:16	22:32	4	1:22	19	4:44	0.50	11:16	22:32	4	1:22	19	4:44
Rad netto	22.00	35:43	1:37	1	-	3	2:10	22.50	46:59	2:05	1	-	5	6:54
Wechsel R -> L	0.05	0:48	16:00	7	0:17	25	0:19	22.55	47:47	2:07	1	-	5	7:13
Rad □□□	22.05	36:31	1:39	1	-	3	2:29	22.55	47:47	2:07	1	-	5	7:13
Lauf	4.90	17:26	3:33	1	-	2	0:03	-	1:05:13	-	1	-	3	7:16