



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Greiner-Petter, Christoph

□□□: 1:18:30

□□: MTR Ilmenau

□□: 1010

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 39 (of 88)

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

□□□□□/□: 36 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 7(of 12)

Männer 20-29 Jahre

□□□□□□□: 1:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	10:20	22:57	7	2:19	29	4:21	0.45	10:20	22:57	7	2:19	29	4:21
Wechsel S -> R	0.05	1:39	32:59	8	0:58	40	1:06	0.50	11:59	23:57	6	3:15	28	5:27
Schwimmen □□□	0.50	11:59	23:57	6	3:15	28	5:27	0.50	11:59	23:57	6	3:15	28	5:27
Rad netto	22.00	42:55	1:57	8	7:17	43	9:22	22.50	54:54	2:26	8	10:32	39	14:49
Wechsel R -> L	0.05	0:45	15:00	5	0:14	20	0:16	22.55	55:39	2:28	8	10:37	37	15:05
Rad □□□	22.05	43:40	1:58	8	7:22	40	9:38	22.55	55:39	2:28	8	10:37	37	15:05
Lauf	4.90	22:51	4:39	8	3:59	43	5:28	27.45	1:18:30	2:51	7	14:36	36	20:33