



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Brand, Thomas

□□□: 1:18:45

□□: Triathlon Freaks

□□: 1041

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 41 (of 88)

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

□□□□□/□: 38 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 7(of 13)

Männer 50-59 Jahre

□□□□□□□: 1:12:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen nett | 0.45 | 10:05 | 22:24 | 4 | 1:47 | 26 | 4:06 | 0.45 | 10:05 | 22:24 | 4 | 1:47 | 26 | 4:06 |
| Wechsel S -> R | 0.05 | 1:38 | 32:39 | 7 | 0:35 | 38 | 1:05 | 0.50 | 11:43 | 23:26 | 3 | 2:13 | 22 | 5:11 |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 11:43 | 23:26 | 3 | 2:13 | 22 | 5:11 | 0.50 | 11:43 | 23:26 | 3 | 2:13 | 22 | 5:11 |
| Rad netto | 22.00 | 42:28 | 1:55 | 5 | 2:49 | 36 | 8:55 | 22.50 | 54:11 | 2:24 | 5 | 3:11 | 32 | 14:06 |
| Wechsel R -> L | 0.05 | 0:56 | 18:39 | 4 | 0:18 | 34 | 0:27 | 22.55 | 55:07 | 2:26 | 5 | 3:03 | 34 | 14:33 |
| Rad □□□ | 22.05 | 43:24 | 1:58 | 5 | 2:35 | 37 | 9:22 | 22.55 | 55:07 | 2:26 | 5 | 3:03 | 34 | 14:33 |
| Lauf | 4.90 | 23:38 | 4:49 | 10 | 3:05 | 53 | 6:15 | 27.45 | 1:18:45 | 2:52 | 7 | 6:08 | 38 | 20:48 |