



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Rauer, Emanuel

□□□: 1:18:57

□□: Ilmenau

□□: 1008

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 42 (of 88)

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

□□□□□/□: 39 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 8(of 12)

Männer 20-29 Jahre

□□□□□□□: 1:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	10:53	24:11	9	2:52	39	4:54	0.45	10:53	24:11	9	2:52	39	4:54
Wechsel S -> R	0.05	1:51	37:00	10	1:10	49	1:18	0.50	12:44	25:27	8	4:00	40	6:12
Schwimmen □□□	0.50	12:44	25:27	8	4:00	40	6:12	0.50	12:44	25:27	8	4:00	40	6:12
Rad netto	22.00	42:03	1:54	7	6:25	33	8:30	22.50	54:47	2:26	7	10:25	38	14:42
Wechsel R -> L	0.05	0:34	11:19	3	0:03	6	0:05	22.55	55:21	2:27	7	10:19	35	14:47
Rad □□□	22.05	42:37	1:55	5	6:19	29	8:35	22.55	55:21	2:27	7	10:19	35	14:47
Lauf	4.90	23:36	4:48	10	4:44	51	6:13	27.45	1:18:57	2:52	8	15:03	39	21:00