



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Schöniger, Sven

□□□: 1:19:02

□□: Wartburg-Sparkasse

□□: 1102

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 43 (of 88)

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

□□□□□/□: 40 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 12(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	10:32	23:24	9	2:28	30	4:33	0.45	10:32	23:24	9	2:28	30	4:33
Wechsel S -> R	0.05	1:10	23:19	8	0:17	16	0:37	0.50	11:42	23:23	8	2:43	21	5:10
Schwimmen □□□	0.50	11:42	23:23	8	2:43	21	5:10	0.50	11:42	23:23	8	2:43	21	5:10
Rad netto	22.00	42:31	1:55	14	4:38	38	8:58	22.50	54:13	2:24	12	6:02	33	14:08
Wechsel R -> L	0.05	0:45	15:00	6	0:07	20	0:16	22.55	54:58	2:26	11	6:05	31	14:24
Rad □□□	22.05	43:16	1:57	13	4:24	35	9:14	22.55	54:58	2:26	11	6:05	31	14:24
Lauf	4.90	24:04	4:54	16	5:16	56	6:41	27.45	1:19:02	2:52	12	11:11	40	21:05