



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Jäger, Heinz-Peter

□□□: 1:20:12

□□: Moorgrund Power

□□: 1025

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 45 (of 88)

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

□□□□□/□: 42 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 13(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	13:34	30:08	24	5:30	67	7:35	0.45	13:34	30:08	24	5:30	67	7:35
Wechsel S -> R	0.05	1:10	23:19	8	0:17	16	0:37	0.50	14:44	29:27	22	5:45	62	8:12
Schwimmen □□□	0.50	14:44	29:27	22	5:45	62	8:12	0.50	14:44	29:27	22	5:45	62	8:12
Rad netto	22.00	42:00	1:54	12	4:07	32	8:27	22.50	56:44	2:31	18	8:33	48	16:39
Wechsel R -> L	0.05	0:58	19:19	10	0:20	37	0:29	22.55	57:42	2:33	18	8:49	48	17:08
Rad □□□	22.05	42:58	1:56	12	4:06	34	8:56	22.55	57:42	2:33	18	8:49	48	17:08
Lauf	4.90	22:30	4:35	10	3:42	39	5:07	27.45	1:20:12	2:55	13	12:21	42	22:15