



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Kaiser, Michael

□□□: 1:20:20

□□: TV Barchfeld

□□: 1084

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 47 (of 88)

□□□□□/□: 44 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

Männer 40-49 Jahre

□□□□□: 15(of 26)

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:13	24:55	13	3:09	45	5:14	0.45	11:13	24:55	13	3:09	45	5:14
Wechsel S -> R	0.05	1:21	27:00	11	0:28	24	0:48	0.50	12:34	25:07	12	3:35	39	6:02
Schwimmen □□□	0.50	12:34	25:07	12	3:35	39	6:02	0.50	12:34	25:07	12	3:35	39	6:02
Rad netto	22.00	41:36	1:53	11	3:43	29	8:03	22.50	54:10	2:24	11	5:59	31	14:05
Wechsel R -> L	0.05	1:13	24:19	17	0:35	54	0:44	22.55	55:23	2:27	12	6:30	36	14:49
Rad □□□	22.05	42:49	1:56	11	3:57	32	8:47	22.55	55:23	2:27	12	6:30	36	14:49
Lauf	4.90	24:57	5:05	20	6:09	61	7:34	27.45	1:20:20	2:55	15	12:29	44	22:23