



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Klütsch, Carsten

□□□: 1:20:27

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 1095

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 49 (of 88)

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

□□□□□/□: 46 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 13(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:12	24:53	12	2:23	43	5:13	0.45	11:12	24:53	12	2:23	43	5:13
Wechsel S -> R	0.05	1:51	37:00	11	0:58	49	1:18	0.50	13:03	26:06	12	3:09	44	6:31
Schwimmen □□□	0.50	13:03	26:06	12	3:09	44	6:31	0.50	13:03	26:06	12	3:09	44	6:31
Rad netto	22.00	43:25	1:58	13	7:42	46	9:52	22.50	56:28	2:30	13	9:29	47	16:23
Wechsel R -> L	0.05	1:13	24:19	16	0:42	54	0:44	22.55	57:41	2:33	13	9:54	47	17:07
Rad □□□	22.05	44:38	2:01	13	8:07	48	10:36	22.55	57:41	2:33	13	9:54	47	17:07
Lauf	4.90	22:46	4:38	14	5:20	42	5:23	27.45	1:20:27	2:55	13	15:14	46	22:30