



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Steuber, Manfred

□□□: 1:20:51

□□: MT Melsungen

□□: 1033

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 52 (of 88)

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

□□□□□/□: 48 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 17(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:08	20:17	4	1:04	11	3:09	0.45	9:08	20:17	4	1:04	11	3:09
Wechsel S -> R	0.05	1:07	22:19	6	0:14	13	0:34	0.50	10:15	20:30	4	1:16	10	3:43
Schwimmen □□□	0.50	10:15	20:30	4	1:16	10	3:43	0.50	10:15	20:30	4	1:16	10	3:43
Rad netto	22.00	45:11	2:03	18	7:18	55	11:38	22.50	55:26	2:27	15	7:15	40	15:21
Wechsel R -> L	0.05	1:28	29:19	23	0:50	67	0:59	22.55	56:54	2:31	15	8:01	42	16:20
Rad □□□	22.05	46:39	2:06	18	7:47	55	12:37	22.55	56:54	2:31	15	8:01	42	16:20
Lauf	4.90	23:57	4:53	15	5:09	55	6:34	27.45	1:20:51	2:56	17	13:00	48	22:54