



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Künstler, Nico

□□□: 1:21:26

□□: Bärfelser Säcke

□□: 1097

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 53 (of 88)

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

□□□□□/□: 49 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 15(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:08	24:44	11	2:19	42	5:09	0.45	11:08	24:44	11	2:19	42	5:09
Wechsel S -> R	0.05	2:10	43:19	16	1:17	60	1:37	0.50	13:18	26:36	14	3:24	50	6:46
Schwimmen □□□	0.50	13:18	26:36	14	3:24	50	6:46	0.50	13:18	26:36	14	3:24	50	6:46
Rad netto	22.00	44:07	2:00	16	8:24	52	10:34	22.50	57:25	2:33	14	10:26	49	17:20
Wechsel R -> L	0.05	1:10	23:19	15	0:39	50	0:41	22.55	58:35	2:35	14	10:48	49	18:01
Rad □□□	22.05	45:17	2:03	16	8:46	52	11:15	22.55	58:35	2:35	14	10:48	49	18:01
Lauf	4.90	22:51	4:39	15	5:25	43	5:28	27.45	1:21:26	2:57	15	16:13	49	23:29