



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Möller, Rene

□□□: 1:21:43

□□: Viba Anschütz Team

□□: 1032

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 54 (of 88)

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

□□□□□/□: 50 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 18(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:31	25:35	15	3:27	48	5:32	0.45	11:31	25:35	15	3:27	48	5:32
Wechsel S -> R	0.05	1:38	32:39	15	0:45	38	1:05	0.50	13:09	26:18	15	4:10	47	6:37
Schwimmen □□□	0.50	13:09	26:18	15	4:10	47	6:37	0.50	13:09	26:18	15	4:10	47	6:37
Rad netto	22.00	42:55	1:57	16	5:02	43	9:22	22.50	56:04	2:29	16	7:53	45	15:59
Wechsel R -> L	0.05	1:33	31:00	24	0:55	68	1:04	22.55	57:37	2:33	17	8:44	46	17:03
Rad □□□	22.05	44:28	2:00	16	5:36	45	10:26	22.55	57:37	2:33	17	8:44	46	17:03
Lauf	4.90	24:06	4:55	17	5:18	57	6:43	27.45	1:21:43	2:58	18	13:52	50	23:46