



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Mötzing, Tobias

□□□: 1:22:22

□□: Feuerwehr Obersuhl

□□: 1099

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 55 (of 88)

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

□□□□□/□: 51 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 16(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	10:48	24:00	9	1:59	37	4:49	0.45	10:48	24:00	9	1:59	37	4:49
Wechsel S -> R	0.05	1:33	31:00	7	0:40	34	1:00	0.50	12:21	24:41	10	2:27	35	5:49
Schwimmen □□□	0.50	12:21	24:41	10	2:27	35	5:49	0.50	12:21	24:41	10	2:27	35	5:49
Rad netto	22.00	47:38	2:09	17	11:55	63	14:05	22.50	59:59	2:39	17	13:00	58	19:54
Wechsel R -> L	0.05	0:42	13:59	2	0:11	13	0:13	22.55	1:00:41	2:41	17	12:54	56	20:07
Rad □□□	22.05	48:20	2:11	17	11:49	62	14:18	22.55	1:00:41	2:41	17	12:54	56	20:07
Lauf	4.90	21:41	4:25	10	4:15	30	4:18	27.45	1:22:22	3:00	16	17:09	51	24:25