



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Ernst, Marcel

□□□: 1:23:09

□□: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz

□□: 1067

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 58 (of 88)

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

□□□□□/□: 53 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 9(of 12)

Männer 20-29 Jahre

□□□□□□□: 1:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:40	28:08	12	4:39	61	6:41	0.45	12:40	28:08	12	4:39	61	6:41
Wechsel S -> R	0.05	1:29	29:40	6	0:48	31	0:56	0.50	14:09	28:18	12	5:25	56	7:37
Schwimmen □□□	0.50	14:09	28:18	12	5:25	56	7:37	0.50	14:09	28:18	12	5:25	56	7:37
Rad netto	22.00	48:13	2:11	11	12:35	65	14:40	22.50	1:02:22	2:46	11	18:00	65	22:17
Wechsel R -> L	0.05	0:31	10:20	1	-	2	0:02	22.55	1:02:53	2:47	11	17:51	63	22:19
Rad □□□	22.05	48:44	2:12	10	12:26	63	14:42	22.55	1:02:53	2:47	11	17:51	63	22:19
Lauf	4.90	20:16	4:08	4	1:24	13	2:53	27.45	1:23:09	3:01	9	19:15	53	25:12