



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Tölg, Uwe

□□□: 1:24:58

□□: SG Berkach-Qeinfeld

□□: 1043

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 61 (of 88)

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

□□□□□/□: 56 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 9(of 13)

Männer 50-59 Jahre

□□□□□□□: 1:12:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:25	27:35	8	4:07	56	6:26	0.45	12:25	27:35	8	4:07	56	6:26
Wechsel S -> R	0.05	1:43	34:19	8	0:40	43	1:10	0.50	14:08	28:15	8	4:38	55	7:36
Schwimmen □□□	0.50	14:08	28:15	8	4:38	55	7:36	0.50	14:08	28:15	8	4:38	55	7:36
Rad netto	22.00	48:02	2:10	12	8:23	64	14:29	22.50	1:02:10	2:45	12	11:10	64	22:05
Wechsel R -> L	0.05	1:12	23:59	9	0:34	52	0:43	22.55	1:03:22	2:48	12	11:18	65	22:48
Rad □□□	22.05	49:14	2:13	12	8:25	66	15:12	22.55	1:03:22	2:48	12	11:18	65	22:48
Lauf	4.90	21:36	4:24	5	1:03	28	4:13	27.45	1:24:58	3:05	9	12:21	56	27:01