



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Schäfer, Heiko

□□□: 1:25:06

□□: Triathlon Friedrichroda e.V.

□□: 1026

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 62 (of 88)

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

□□□□□/□: 57 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 20(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	9:52	21:55	7	1:48	22	3:53	0.45	9:52	21:55	7	1:48	22	3:53
Wechsel S -> R	0.05	2:08	42:39	20	1:15	57	1:35	0.50	12:00	24:00	10	3:01	29	5:28
Schwimmen □□□	0.50	12:00	24:00	10	3:01	29	5:28	0.50	12:00	24:00	10	3:01	29	5:28
Rad netto	22.00	45:41	2:04	20	7:48	57	12:08	22.50	57:41	2:33	19	9:30	51	17:36
Wechsel R -> L	0.05	1:26	28:39	22	0:48	65	0:57	22.55	59:07	2:37	19	10:14	50	18:33
Rad □□□	22.05	47:07	2:08	20	8:15	57	13:05	22.55	59:07	2:37	19	10:14	50	18:33
Lauf	4.90	25:59	5:18	22	7:11	65	8:36	27.45	1:25:06	3:06	20	17:15	57	27:09