



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Wieczorerek, Alexander

□□□: 1:25:14

□□: Meininger Mountainbike Club

□□: 1092

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 63 (of 88)

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

□□□□□/□: 58 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 10(of 12)

Männer 20-29 Jahre

□□□□□□□: 1:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:20	25:11	10	3:19	47	5:21	0.45	11:20	25:11	10	3:19	47	5:21
Wechsel S -> R	0.05	1:35	31:39	7	0:54	36	1:02	0.50	12:55	25:49	10	4:11	42	6:23
Schwimmen □□□	0.50	12:55	25:49	10	4:11	42	6:23	0.50	12:55	25:49	10	4:11	42	6:23
Rad netto	22.00	47:02	2:08	10	11:24	62	13:29	22.50	59:57	2:39	10	15:35	57	19:52
Wechsel R -> L	0.05	1:57	39:00	12	1:26	73	1:28	22.55	1:01:54	2:44	10	16:52	61	21:20
Rad □□□	22.05	48:59	2:13	11	12:41	64	14:57	22.55	1:01:54	2:44	10	16:52	61	21:20
Lauf	4.90	23:20	4:45	9	4:28	49	5:57	27.45	1:25:14	3:06	10	21:20	58	27:17