



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Hergert, Daniel

□□□: 1:25:26

□□: Lustige Läufer SV Steinbach

□□: 1088

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 65 (of 88)

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

□□□□□/□: 60 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 18(of 18)

Männer 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:05:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	13:03	29:00	17	4:14	65	7:04	0.45	13:03	29:00	17	4:14	65	7:04
Wechsel S -> R	0.05	2:30	50:00	17	1:37	66	1:57	0.50	15:33	31:06	17	5:39	67	9:01
Schwimmen □□□	0.50	15:33	31:06	17	5:39	67	9:01	0.50	15:33	31:06	17	5:39	67	9:01
Rad netto	22.00	48:13	2:11	18	12:30	65	14:40	22.50	1:03:46	2:50	18	16:47	66	23:41
Wechsel R -> L	0.05	0:54	18:00	10	0:23	33	0:25	22.55	1:04:40	2:52	18	16:53	66	24:06
Rad □□□	22.05	49:07	2:13	18	12:36	65	15:05	22.55	1:04:40	2:52	18	16:53	66	24:06
Lauf	4.90	20:46	4:14	5	3:20	17	3:23	27.45	1:25:26	3:06	18	20:13	60	27:29