



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Bachmann, Jochen

□□□: 1:25:40

□□: Bärfelser Säcke

□□: 1046

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 66 (of 88)

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

□□□□□/□: 61 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 11(of 13)

Männer 50-59 Jahre

□□□□□□□: 1:12:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	14:13	31:35	13	5:55	73	8:14	0.45	14:13	31:35	13	5:55	73	8:14
Wechsel S -> R	0.05	1:03	21:00	1	-	10	0:30	0.50	15:16	30:32	10	5:46	65	8:44
Schwimmen □□□	0.50	15:16	30:32	10	5:46	65	8:44	0.50	15:16	30:32	10	5:46	65	8:44
Rad netto	22.00	43:48	1:59	8	4:09	48	10:15	22.50	59:04	2:37	9	8:04	55	18:59
Wechsel R -> L	0.05	0:41	13:39	2	0:03	11	0:12	22.55	59:45	2:38	9	7:41	53	19:11
Rad □□□	22.05	44:29	2:01	8	3:40	46	10:27	22.55	59:45	2:38	9	7:41	53	19:11
Lauf	4.90	25:55	5:17	12	5:22	63	8:32	27.45	1:25:40	3:07	11	13:03	61	27:43