



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Wilschewski, Heidi

□□□: 1:26:05

□□: Kleinfahrer

□□: 1059

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 68 (of 88)

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

□□□□□/□: 6 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

□□□□:

□□□□□: 3(of 6)

Frauen 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:15:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:19	25:08	3	0:47	7	2:17	0.45	11:19	25:08	3	0:47	7	2:17
Wechsel S -> R	0.05	1:52	37:19	3	0:58	8	0:58	0.50	13:11	26:22	4	1:07	9	2:35
Schwimmen □□□	0.50	13:11	26:22	4	1:07	9	2:35	0.50	13:11	26:22	4	1:07	9	2:35
Rad netto	22.00	47:49	2:10	2	4:55	7	4:55	22.50	1:01:00	2:42	3	6:02	7	7:15
Wechsel R -> L	0.05	1:16	25:19	4	0:36	11	0:45	22.55	1:02:16	2:45	3	6:38	7	7:57
Rad □□□	22.05	49:05	2:13	2	5:31	7	5:31	22.55	1:02:16	2:45	3	6:38	7	7:57
Lauf	4.90	23:49	4:51	3	4:05	6	4:05	27.45	1:26:05	3:08	3	10:43	6	11:32