



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Bärfelser Säcke Jr.

□□□: 1:36:09

□□: Bärfelser Säcke Jr.

□□: 1149

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 4 (of 5)

□□□□□/□□□: 3 (of 3)

□□□□□□: 1:06:13

□□□□:

Jedermann-Staffel-Mix

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:06:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.45	9:18	20:40	3	1:25	3	1:25	0.45	9:18	20:40	3	1:25	3	1:25
Wechsel S -> R	0.05	0:39	13:00	2	0:07	2	0:07	0.50	9:57	19:53	3	1:32	3	1:32
Schwimmen □□□	0.50	9:57	19:53	3	1:32	3	1:32	0.50	9:57	19:53	3	1:32	3	1:32
Rad netto	22.00	57:47	2:37	3	17:36	3	17:36	22.50	1:07:44	3:00	3	19:08	3	19:08
Wechsel R -> L	0.05	0:42	13:59	3	0:14	3	0:14	22.55	1:08:26	3:02	3	19:22	3	19:22
Rad □□□	22.05	58:29	2:39	3	17:50	3	17:50	22.55	1:08:26	3:02	3	19:22	3	19:22
Lauf	4.90	27:43	5:39	3	10:34	3	10:34	27.45	1:36:09	3:30	3	29:56	3	29:56