



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Landsiedel, Steffen

□□□: 1:26:33

□□: SV Steinbach

□□: 1020

□□□□□/□□□: 69 (of 88)

□□□□□/□: 63 (of 73)

□□□□□□: 57:57

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 21(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	13:34	30:08	24	5:30	67	7:35	0.45	13:34	30:08	24	5:30	67	7:35
Wechsel S -> R	0.05	2:29	49:39	24	1:36	65	1:56	0.50	16:03	32:06	24	7:04	69	9:31
Schwimmen □□□	0.50	16:03	32:06	24	7:04	69	9:31	0.50	16:03	32:06	24	7:04	69	9:31
Rad netto	22.00	46:03	2:05	21	8:10	59	12:30	22.50	1:02:06	2:45	22	13:55	63	22:01
Wechsel R -> L	0.05	0:50	16:40	8	0:12	26	0:21	22.55	1:02:56	2:47	22	14:03	64	22:22
Rad □□□	22.05	46:53	2:07	19	8:01	56	12:51	22.55	1:02:56	2:47	22	14:03	64	22:22
Lauf	4.90	23:37	4:49	14	4:49	52	6:14	-	1:26:33	-	21	18:42	63	28:36