



30. stz-Werratal-Triathlon
 Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Bartholome, Burkhard

□□□: 1:27:12

□□: Die flinken Gerataler

□□: 1039

□□□□□/□□□: 70 (of 88)

□□□□□/□: 64 (of 73)

□□□□□□: 57:57

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 12(of 13)

Männer 50-59 Jahre

□□□□□□□: 1:12:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:36	28:00	10	4:18	58	6:37	0.45	12:36	28:00	10	4:18	58	6:37	
Wechsel S -> R	0.05	3:38	72:39	13	2:35	73	3:05	0.50	16:14	32:28	12	6:44	70	9:42	
Schwimmen □□□	0.50	16:14	32:28	12	6:44	70	9:42	0.50	16:14	32:28	12	6:44	70	9:42	
Rad netto	22.00	44:34	2:01	10	4:55	54	11:01	22.50	1:00:48	2:42	11	9:48	60	20:43	
Wechsel R -> L	0.05	0:38	12:39	1	-	7	0:09	22.55	1:01:26	2:43	10	9:22	57	20:52	
Rad □□□	22.05	45:12	2:02	9	4:23	51	11:10	22.55	1:01:26	2:43	10	9:22	57	20:52	
Lauf	4.90	25:46	5:15	11	5:13	62	8:23	-	1:27:12	-	12	14:35	64	29:15	