



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Handke, Elisabeth

□□□: 1:27:17

□□: Erfurt

□□: 1050

□□□□□/□□□: 71 (of 88)

□□□□□/□: 7 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Frauen 20-29 Jahre

□□□□□□□: 1:14:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:29	25:31	2	2:27	9	2:27	0.45	11:29	25:31	2	2:27	9	2:27	
Wechsel S -> R	0.05	2:12	44:00	2	0:38	12	1:18	0.50	13:41	27:22	2	3:05	11	3:05	
Schwimmen □□□	0.50	13:41	27:22	2	3:05	11	3:05	0.50	13:41	27:22	2	3:05	11	3:05	
Rad netto	22.00	46:47	2:07	2	3:38	6	3:53	22.50	1:00:28	2:41	2	6:43	5	6:43	
Wechsel R -> L	0.05	1:03	21:00	2	0:29	9	0:32	22.55	1:01:31	2:43	2	7:12	5	7:12	
Rad □□□	22.05	47:50	2:10	2	4:07	6	4:16	22.55	1:01:31	2:43	2	7:12	5	7:12	
Lauf	4.90	25:46	5:15	2	5:32	10	6:02	-	1:27:17	-	2	12:44	7	12:44	