



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Egri, Matthias

□□□: 1:28:36

□□: Wutha-Farnroda

□□: 1030

□□□□□/□□□: 72 (of 88)

□□□□□/□: 65 (of 73)

□□□□□□: 57:57

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 22(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:21	27:26	19	4:17	55	6:22	0.45	12:21	27:26	19	4:17	55	6:22	
Wechsel S -> R	0.05	2:15	45:00	22	1:22	62	1:42	0.50	14:36	29:11	20	5:37	60	8:04	
Schwimmen □□□	0.50	14:36	29:11	20	5:37	60	8:04	0.50	14:36	29:11	20	5:37	60	8:04	
Rad netto	22.00	46:41	2:07	22	8:48	61	13:08	22.50	1:01:17	2:43	21	13:06	62	21:12	
Wechsel R -> L	0.05	1:24	27:59	21	0:46	63	0:55	22.55	1:02:41	2:46	21	13:48	62	22:07	
Rad □□□	22.05	48:05	2:10	22	9:13	61	14:03	22.55	1:02:41	2:46	21	13:48	62	22:07	
Lauf	4.90	25:55	5:17	21	7:07	63	8:32	-	1:28:36	-	22	20:45	65	30:39	