



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Tiepold, Julia

□□□: 1:28:46

□□: Triathlon Friedrichroda e.V.

□□: 1056

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 74 (of 88)

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

□□□□□/□: 9 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

Frauen 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:15:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	10:32	23:24	1	-	3	1:30	0.45	10:32	23:24	1	-	3	1:30
Wechsel S -> R	0.05	1:52	37:19	3	0:58	8	0:58	0.50	12:24	24:48	2	0:20	5	1:48
Schwimmen □□□	0.50	12:24	24:48	2	0:20	5	1:48	0.50	12:24	24:48	2	0:20	5	1:48
Rad netto	22.00	49:15	2:14	4	6:21	10	6:21	22.50	1:01:39	2:44	4	6:41	8	7:54
Wechsel R -> L	0.05	1:29	29:40	5	0:49	14	0:58	22.55	1:03:08	2:47	4	7:30	10	8:49
Rad □□□	22.05	50:44	2:18	4	7:10	10	7:10	22.55	1:03:08	2:47	4	7:30	10	8:49
Lauf	4.90	25:38	5:13	5	5:54	8	5:54	27.45	1:28:46	3:14	4	13:24	9	14:13