



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Vogel, Karla

□□□: 1:30:10

□□: Merkers

□□: 1052

□□□□□/□□□: 75 (of 88)

□□□□□/□: 10 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Jugend weiblich (16-19 Jahre)

□□□□□□□: 1:30:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:05	26:51	1	-	13	3:03	0.45	12:05	26:51	1	-	13	3:03	
Wechsel S -> R	0.05	3:48	75:59	1	-	15	2:54	0.50	15:53	31:45	1	-	14	5:17	
Schwimmen □□□	0.50	15:53	31:45	1	-	14	5:17	0.50	15:53	31:45	1	-	14	5:17	
Rad netto	22.00	46:24	2:06	1	-	5	3:30	22.50	1:02:17	2:46	1	-	9	8:32	
Wechsel R -> L	0.05	0:40	13:19	1	-	4	0:09	22.55	1:02:57	2:47	1	-	8	8:38	
Rad □□□	22.05	47:04	2:08	1	-	5	3:30	22.55	1:02:57	2:47	1	-	8	8:38	
Lauf	4.90	27:13	5:33	1	-	12	7:29	-	1:30:10	-	1	-	10	15:37	