



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Rinner, Christine

□□□: 1:32:08

□□: DLRG Wildeck

□□: 1060

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 77 (of 88)

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

□□□□□/□: 11 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

Frauen 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:17:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:33	25:40	4	1:31	11	2:31	0.45	11:33	25:40	4	1:31	11	2:31
Wechsel S -> R	0.05	1:27	28:59	2	0:01	4	0:33	0.50	13:00	26:00	3	1:24	7	2:24
Schwimmen □□□	0.50	13:00	26:00	3	1:24	7	2:24	0.50	13:00	26:00	3	1:24	7	2:24
Rad netto	22.00	49:56	2:16	3	6:36	11	7:02	22.50	1:02:56	2:47	3	7:53	11	9:11
Wechsel R -> L	0.05	1:02	20:40	3	0:31	8	0:31	22.55	1:03:58	2:50	3	8:24	11	9:39
Rad □□□	22.05	50:58	2:18	3	7:00	11	7:24	22.55	1:03:58	2:50	3	8:24	11	9:39
Lauf	4.90	28:10	5:44	4	6:37	15	8:26	27.45	1:32:08	3:21	3	15:01	11	17:35