



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Weber, Rolf

□□□: 1:32:42

□□: SV 03 Dorndorf

□□: 1098

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 79 (of 88)

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

□□□□□/□: 68 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

Männer ab 60

□□□□□□□: 1:32:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:10	27:02	2	1:07	53	6:11	0.45	12:10	27:02	2	1:07	53	6:11
Wechsel S -> R	0.05	2:23	47:39	2	0:18	64	1:50	0.50	14:33	29:06	2	1:25	58	8:01
Schwimmen □□□	0.50	14:33	29:06	2	1:25	58	8:01	0.50	14:33	29:06	2	1:25	58	8:01
Rad netto	22.00	46:26	2:06	1	-	60	12:53	22.50	1:00:59	2:42	1	-	61	20:54
Wechsel R -> L	0.05	0:46	15:20	1	-	22	0:17	22.55	1:01:45	2:44	1	-	59	21:11
Rad □□□	22.05	47:12	2:08	1	-	58	13:10	22.55	1:01:45	2:44	1	-	59	21:11
Lauf	4.90	30:57	6:18	2	8:42	73	13:34	27.45	1:32:42	3:22	1	-	68	34:45