



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Weitz, Heiko

□□□: 1:33:26

□□: BSG Wartburg Sparkassde

□□: 1036

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 80 (of 88)

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

□□□□□/□: 69 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 25(of 26)

Männer 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:07:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	13:31	30:02	23	5:27	66	7:32	0.45	13:31	30:02	23	5:27	66	7:32
Wechsel S -> R	0.05	2:56	58:39	25	2:03	70	2:23	0.50	16:27	32:53	25	7:28	71	9:55
Schwimmen □□□	0.50	16:27	32:53	25	7:28	71	9:55	0.50	16:27	32:53	25	7:28	71	9:55
Rad netto	22.00	49:35	2:15	24	11:42	68	16:02	22.50	1:06:02	2:56	24	17:51	69	25:57
Wechsel R -> L	0.05	1:22	27:19	18	0:44	59	0:53	22.55	1:07:24	2:59	24	18:31	69	26:50
Rad □□□	22.05	50:57	2:18	24	12:05	68	16:55	22.55	1:07:24	2:59	24	18:31	69	26:50
Lauf	4.90	26:02	5:18	23	7:14	66	8:39	27.45	1:33:26	3:24	25	25:35	69	35:29