



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Zamming, Klaus

□□□: 1:34:37

□□: Allendorf

□□: 1107

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 83 (of 88)

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

□□□□□/□: 71 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Männer ab 60

□□□□□□□: 1:32:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:03	24:33	1	-	41	5:04	0.45	11:03	24:33	1	-	41	5:04
Wechsel S -> R	0.05	2:05	41:39	1	-	56	1:32	0.50	13:08	26:15	1	-	46	6:36
Schwimmen □□□	0.50	13:08	26:15	1	-	46	6:36	0.50	13:08	26:15	1	-	46	6:36
Rad netto	22.00	58:10	2:38	2	11:44	73	24:37	22.50	1:11:18	3:10	2	10:19	71	31:13
Wechsel R -> L	0.05	1:04	21:19	2	0:18	45	0:35	22.55	1:12:22	3:12	2	10:37	71	31:48
Rad □□□	22.05	59:14	2:41	2	12:02	71	25:12	22.55	1:12:22	3:12	2	10:37	71	31:48
Lauf	4.90	22:15	4:32	1	-	35	4:52	27.45	1:34:37	3:26	2	1:55	71	36:40