



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Schneider, Daniela

□□□: 1:34:43

□□: Fitnessclub Wildeck

□□: 1061

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 84 (of 88)

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

□□□□□/□: 13 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

Frauen 40-49 Jahre

□□□□□□□: 1:17:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	11:32	25:37	3	1:30	10	2:30	0.45	11:32	25:37	3	1:30	10	2:30
Wechsel S -> R	0.05	1:35	31:39	4	0:09	7	0:41	0.50	13:07	26:14	4	1:31	8	2:31
Schwimmen □□□	0.50	13:07	26:14	4	1:31	8	2:31	0.50	13:07	26:14	4	1:31	8	2:31
Rad netto	22.00	52:45	2:23	4	9:25	13	9:51	22.50	1:05:52	2:55	4	10:49	12	12:07
Wechsel R -> L	0.05	0:44	14:39	2	0:13	6	0:13	22.55	1:06:36	2:57	4	11:02	12	12:17
Rad □□□	22.05	53:29	2:25	4	9:31	12	9:55	22.55	1:06:36	2:57	4	11:02	12	12:17
Lauf	4.90	28:07	5:44	3	6:34	14	8:23	27.45	1:34:43	3:27	4	17:36	13	20:10