



30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Pikarski, Jessica

□□□: 1:36:19

□□: Team Kyffhäuser

□□: 1058

□□: 27.45 km

□□□□□/□□□: 85 (of 88)

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

□□□□□/□: 14 (of 15)

□□□□□□: 1:14:33

□□□□:

□□□□□: 6(of 6)

Frauen 30-39 Jahre

□□□□□□□: 1:15:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	12:57	28:46	6	2:25	14	3:55	0.45	12:57	28:46	6	2:25	14	3:55
Wechsel S -> R	0.05	2:00	40:00	5	1:06	11	1:06	0.50	14:57	29:53	6	2:53	13	4:21
Schwimmen □□□	0.50	14:57	29:53	6	2:53	13	4:21	0.50	14:57	29:53	6	2:53	13	4:21
Rad netto	22.00	56:39	2:34	6	13:45	14	13:45	22.50	1:11:36	3:10	6	16:38	14	17:51
Wechsel R -> L	0.05	0:49	16:19	2	0:09	7	0:18	22.55	1:12:25	3:12	6	16:47	14	18:06
Rad □□□	22.05	57:28	2:36	6	13:54	14	13:54	22.55	1:12:25	3:12	6	16:47	14	18:06
Lauf	4.90	23:54	4:52	4	4:10	7	4:10	27.45	1:36:19	3:30	6	20:57	14	21:46