



# 30. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 26.07.2015

□□□□

Rienecker, Maik

□□□: 1:44:18

□□: Meiningen

□□: 1090

□□: 27.45 km

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

□□□□□/□□□: 86 (of 88)

□□□□□/□: 72 (of 73)

□□□□□□: 57:57

□□□□:

Männer 50-59 Jahre

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 1:12:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.45	14:11	31:31	12	5:53	72	8:12	0.45	14:11	31:31	12	5:53	72	8:12
Wechsel S -> R	0.05	3:02	60:39	12	1:59	71	2:29	0.50	17:13	34:25	13	7:43	73	10:41
Schwimmen □□□	0.50	17:13	34:25	13	7:43	73	10:41	0.50	17:13	34:25	13	7:43	73	10:41
Rad netto	22.00	58:07	2:38	13	18:28	71	24:34	22.50	1:15:20	3:20	13	24:20	73	35:15
Wechsel R -> L	0.05	1:21	27:00	10	0:43	58	0:52	22.55	1:16:41	3:24	13	24:37	72	36:07
Rad □□□	22.05	59:28	2:41	13	18:39	72	25:26	22.55	1:16:41	3:24	13	24:37	72	36:07
Lauf	4.90	27:37	5:38	13	7:04	72	10:14	27.45	1:44:18	3:47	13	31:41	72	46:21