



23. stz-Werratal-Triathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 24.08.2008

□□□□

Lok Emsetal

□□□: 51:30

□□: Lok Emsetal

□□: 16.31 km/h

□□: 498

□□: 14.60 km

Jedermann-Crosstriathlon Staffel

□□□□□: 2 (of 9)

□□□□□□: 50:08

□□□□:

□□□□□: 2(of 9)

Jedermann-Crosstriathlon-Staffel

□□□□□□□: 50:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:15	0.00	3	2:45	3	2:45	0.40	8:15	0.00	2	2:45	2	2:45
Rad	9.20	21:40	24.92	1	-	1	-	9.60	29:55	18.05	2	2:42	2	2:42
Lauf	5.00	21:35	13.90	1	-	1	-	14.60	51:30	16.31	2	1:22	2	1:22