



24. stz-Werrataltriathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 09.08.2009

□□□□

Frohl, Jochen

□□□: 58:01

□□: Cross Triathlon Friedrichroda

□□: 259

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 12 (of 55)

Jedermann Triathlon 0,4-9,2-5

□□□□□/□: 12 (of 42)

□□□□□□: 50:52

□□□□:

□□□□□: 6(of 24)

Senioren

□□□□□□□: 53:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	10:41	2.25	11	3:19	28	3:19	0.40	10:41	2.25	20	0:31	22	
Rad	9.20	22:11	24.88	3	1:23	6	1:23	9.60	32:52	17.53	19		21	
Lauf	5.40	25:09	12.88	4	1:27	10	3:20	15.00	58:01	15.51	6	4:56	12	7:09