



24. stz-Werrataltriathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 09.08.2009

□□□□

NiClauCo

□□□: 1:03:33

□□: NiClauCo

□□: 452

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 5 (of 9)

Jedermann Crosstriathlon Staffel

□□□□□/□□□: 5 (of 9)

□□□□□□: 50:41

□□□□:

□□□□□: 5(of 9)

Jedermann-Crosstriathlon-Staffel

□□□□□□□: 50:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□□□	□□□	km	□□	km/h	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:48	2.73	4	1:04	4	1:04	0.40	8:48	2.73	5	1:00	5	1:00
Rad	9.20	25:30	21.65	5	5:32	5	5:32	9.60	34:18	16.79	5	6:32	5	6:32
Lauf	5.40	29:15	11.08	6	6:20	6	6:20	15.00	1:03:33	14.16	5	12:52	5	12:52