



# 24. stz-Werrataltriathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 09.08.2009

□□□□

Swiderski, Jan

□□□: 54:24

□□: WSC 07 Ruhla

□□: 289

□□□□□/□□□: 5 (of 55)

□□□□□/□: 5 (of 42)

□□□□□□: 50:52

Enduro Long Men

□□□□:

□□□□□: 3(of 24)

Senioren

□□□□□□□: 53:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:29	0.00	2	1:07	4	1:07	0.40	8:29	0.00	22			26
Rad	9.20	22:13	24.31	4	1:25	7	1:25	9.60	30:42	17.59	22			22
Lauf	5.40	23:42	12.66	1	-	4	1:53	-	54:24	-	3	1:19	5	3:32