



# 24. stz-Werrataltriathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 09.08.2009

□□□□

## Manus 3

□□□: 1:12:52

□□: Manus 3

□□: 12.35 km/h

□□: 454

□□: 15.00 km

Jedermann-Crosstriathlon Staffel

□□□□□: 8 (of 9)

□□□□□□: 50:41

□□□□:

□□□□□: 8(of 9)

Jedermann-Crosstriathlon-Staffel

□□□□□□□: 50:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□□□	□□□	km	□□	km/h	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	11:21	2.11	8	3:37	8	3:37	0.40	11:21	2.11	8	3:33	8	3:33
Rad	9.20	31:58	17.27	8	12:00	8	12:00	9.60	43:19	13.30	8	15:33	8	15:33
Lauf	5.40	29:33	10.96	8	6:38	8	6:38	15.00	1:12:52	12.35	8	22:11	8	22:11