



25. stz-Werrataltriathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 18.07.2010

□□□□

Nendzynski, Frank

□□□: 1:11:26

□□: Schachclub Waltershausen

□□: 183

□□: 15.00 km

Jedermann-Cross-Triathlon 0,4-9,2-5,4

□□□□□/□□□: 38 (of 48)

□□□□□/□: 33 (of 40)

□□□□□□: 54:57

□□□□:

Senioren

□□□□□: 17(of 19)

□□□□□□□: 54:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	13:56	1.72	18	3:55	37	5:31	0.40	13:56	1.72	4	0:11	13	1:09
Rad	9.20	28:27	19.40	16	7:01	36	7:01	9.60	42:23	13.59	4	1:51	13	0:31
Lauf	5.40	29:03	11.15	13	5:33	25	5:33	15.00	1:11:26	12.60	17	16:29	33	16:29