



27. st- Werratal-Triathlon und 7. Jedermann-Triathlon
 Naherholungszentrum Immelborn / 05.08.2012

□□□□

Ruhkamp, Martin

□□□: 1:31:13

□□: SV Einheit

□□: 481

□□: 25.75 km

Jedermann-Triathlon 0,75-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 44 (of 71)

□□□□□/□: 39 (of 58)

□□□□□□: 1:05:58

□□□□:

Senioren

□□□□□: 14(of 26)

□□□□□□□: 1:17:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.75	19:29	25:58	8	3:55	25	7:09	0.75	19:29	25:58	11		13	
Schwimmen □□□	0.75	19:29												
Rad	20.00	47:09	2:21	18	20:11	47	20:11	20.75	1:06:38	3:12	11		13	0:57
Rad □□□	20.00	47:09												
Lauf	5.00	24:35	4:54	15	13:27	38	13:27	25.75	1:31:13	3:32	16	19:00	42	25:15
Lauf □□□	25.00	1:31:13												