

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



Ruhkamp, Nikolas

□□: Eisenach
□□: 471

☐: 25.75 km ☐☐☐☐/☐☐: 62 (of 71)

Jedermann-Triathlon 0,75-20,0-5,0 ☐☐☐☐☐: 51 (of 58)
☐☐☐☐☐: 1:05:58

km min/km □□ min/km km Schwimmen 8:29 8:29 9 0.75 20:49 27:45 23 38 0.75 20:49 27:45 4

Schwimmen □□□ 0.75 20:49 54:47 27:49 9:55 Rad 20.00 2:44 30 20:59 58 20.75 1:15:36 3:38 14:24 25 Rad ∏∏∏ 20.00 54:47 Lauf 5.00 28:22 5:40 28 14:03 52 17:14 25.75 1:43:58 4:02 29 38:00 54 38:00

Lauf [][] 25.00 1:43:58