



3. Sparkasse Charity Triathlon Bidingen Bidingen / 16.06.2013

□□□□

Ruhland, Jan

□□□: 46:18

□□: Eintracht Frankfurt Triathlon

□□: 15.55 km/h

□□: 433

□□□□: 3:36 min/km

□□: 12.85 km

□□□□□/□□□: 4 (of 4)

Jedermann-Triathlon 15 - 16 Jahre (0,35-10,00-2,50) □□□□: 4 (of 4)

□□□□□□: 36:41

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

männliche Schüler 15/ 16 Jahre

□□□□□□: 36:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.35	9:34	27:20	2	3:01	2	3:01	0.35	9:34	27:20	4	3:01	4	3:01
Zwischen Rad 1	-	13:04	-	4	2:18	4	2:18	0.35	22:38	-	4	5:19	4	5:19
Zwischen Rad 2	-	7:03	-	3	0:41	3	0:41	0.35	29:41	-	4	5:58	4	5:58
Rad	10.00	2:58	0:17	2	0:30	2	0:30	10.35	32:39	3:09	4	6:28	4	6:28
Zwischen Lauf 2	-	10:23	-	4	3:03	4	3:03	10.35	43:02	-	4	9:31	4	9:31
Strafzeit	-	fehlt!	-	-	-	-	-	10.35	-	-	-	-	-	-
Lauf	2.50	3:16	1:18	2	0:06	2	0:06	12.85	46:18	3:36	4	9:37	4	9:37