



28. stz-Werratal-Triathlon 2013 und 8. Jedermann Triathlon  
 Naherholungszentrum Immelborn / 04.08.2013

□□□□

Ziran, Helmut

□□□: 2:36:58

□□: 1st Choice Racing Team

□□: 268

□□□□□/□□□: 19 (of 73)

Enduro E Bike

□□□□□/□: 18 (of 61)

□□□□□□: 2:03:37

□□□□:

□□□□□: 2(of 10)

TM 45-49, Senioren 2

□□□□□□□: 2:30:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	1.50	26:02	17:21	2	2:24	11	6:16	1.50	26:02	17:21	2	2:24	49	
Rad	40.00	1:14:46	1:52	2	2:03	21	12:49	41.50	1:40:48	2:25	2	0:59	49	
Lauf	10.00	56:10	5:36	5	5:06	24	14:16	-	2:36:58	-	2	6:05	18	33:21