



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

□□□□

Fricke, Norman

□□□: 1:08:40

□□: AC Apolda

□□: 491

□□: 25.40 km

Jedermann-Triathlon 0,4-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 10 (of 87)

□□□□□/□: 10 (of 64)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Männer 30-39 Jahre

□□□□□: 4(of 19)

□□□□□□□: 1:02:42

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.40 | 9:56 | 24:49 | 6 | 2:10 | 18 | 3:29 | 0.40 | 9:56 | 24:49 | 17 | | | 42 | |
| Rad | 20.00 | 40:52 | 2:02 | 5 | 2:00 | 10 | 5:45 | 20.40 | 50:48 | 2:29 | 17 | | | 42 | |
| Lauf | 5.00 | 17:52 | 3:34 | 6 | 2:28 | 14 | 3:01 | 25.40 | 1:08:40 | 2:42 | 4 | 5:58 | 10 | 10:08 | |