

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



Rudolph, Maik

□□□: 1:11:42

□□: LSG 80 Schmückeläufer

□□: 184

□□: 25.40 km

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

____: 58:32

_____: 20 (of 87)

Luca		!					Luca		-!//					

	Ш	Ш	Ш	Ш		Ш						Ш	Ш	Ш
	km		min/km	-	-			km		min/km	-	-		
Schwimmen	0.40	9:38	24:04	5	1:52	14	3:11	0.40	9:38	24:04	12		52	
Rad	20.00	42:55	2:08	7	4:03	17	7:48	20.40	52:33	2:34	12		52	
Lauf	5.00	19:09	3:49	9	3:45	24	4:18	25.40	1:11:42	2:49	9	9:00	20	13:10