



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Ruhkamp, Martin

□□□: 1:32:26

□□: SV Einheit Eisenach

□□: 221

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 83 (of 122)

Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

□□□□□/□: 77 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 11(of 14)

Senioren 2, TM 50

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:18	21:00	4	0:45	29	1:37	0.30	6:18	21:00	15		106	1:22
Schwimmen □□□	0.30	6:18												
Rad	16.00	1:00:23	3:46	13	21:02	86	21:50	16.30	1:06:41	4:05	15	17:29	104	22:27
Rad □□□	16.00	1:00:23												
Lauf	5.00	25:45	5:09	8	5:47	54	7:00	21.30	1:32:26	4:20	11	27:34	77	28:39
Lauf □□□	21.00	1:32:26												