



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Zellmann, Jens

□□□: 1:41:40

□□: BC Henkelreißer Ilmenau

□□: 181

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 103 (of 122)

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

□□□□□/□: 92 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 34(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:58	23:13	19	2:09	53	2:17	0.30	6:58	23:13	38		106	2:02
Schwimmen □□□	0.30	6:58												
Rad	16.00	1:12:36	4:32	36	32:01	101	34:03	16.30	1:19:34	4:52	38	18:37	104	35:20
Rad □□□	16.00	1:12:36												
Lauf	5.00	22:06	4:25	6	1:36	14	3:21	21.30	1:41:40	4:46	34	31:48	92	37:53
Lauf □□□	21.00	1:41:40												