



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Hösch, Heiko

□□□: 1:38:55

□□: SV Hermsdorf

□□: 200

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 97 (of 122)

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

□□□□□/□: 88 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 31(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:54	29:40	35	4:05	98	4:13	0.30	8:54	29:40	38	1:26	106	3:58
Schwimmen □□□	0.30	8:54												
Rad	16.00	1:04:28	4:01	35	23:53	97	25:55	16.30	1:13:22	4:30	38	12:25	104	29:08
Rad □□□	16.00	1:04:28												
Lauf	5.00	25:33	5:06	18	5:03	52	6:48	21.30	1:38:55	4:38	31	29:03	88	35:08
Lauf □□□	21.00	1:38:55												