



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Ruhkamp, Nikolas

□□□: 1:35:04

□□: SV Einheit Eisenach

□□: 222

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 90 (of 122)

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

□□□□□/□: 84 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 13(of 15)

AK 1, TM 20

□□□□□□□: 1:06:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:56	23:06	9	2:00	51	2:15	0.30	6:56	23:06	16	2:00	106	2:00
Schwimmen □□□	0.30	6:56												
Rad	16.00	58:41	3:40	13	20:08	81	20:08	16.30	1:05:37	4:01	15	21:23	104	21:23
Rad □□□	16.00	58:41												
Lauf	5.00	29:27	5:53	13	7:35	89	10:42	21.30	1:35:04	4:27	13	28:58	84	31:17
Lauf □□□	21.00	1:35:04												