



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Köhler, Thomas

□□□: 1:43:34

□□: Magdala

□□: 189

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 107 (of 122)

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

□□□□□/□: 95 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 14(of 14)

Senioren 2, TM 50

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:26	28:06	13	2:53	93	3:45	0.30	8:26	28:06	15	2:00	101	3:30
Schwimmen □□□	0.30	8:26												
Rad	16.00	1:04:46	4:02	14	25:25	98	26:13	16.30	1:13:12	4:29	15	24:00	104	28:58
Rad □□□	16.00	1:04:46												
Lauf	5.00	30:22	6:04	14	10:24	92	11:37	21.30	1:43:34	4:51	14	38:42	95	39:47
Lauf □□□	21.00	1:43:34												