



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Werner, Ralf

□□□: 1:55:13

□□: Stedtfelder Rennsteigfreunde

□□: 161

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 117 (of 122)

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

□□□□□/□: 102 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 37(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:39	28:50	34	3:50	96	3:58	0.30	8:39	28:50	38	1:11	88	3:43
Schwimmen □□□	0.30	8:39												
Rad	16.00	1:19:42	4:58	37	39:07	102	41:09	16.30	1:28:21	5:25	38	27:24	104	44:07
Rad □□□	16.00	1:19:42												
Lauf	5.00	26:52	5:22	24	6:22	69	8:07	21.30	1:55:13	5:24	37	45:21	102	51:26
Lauf □□□	21.00	1:55:13												