



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Dirkes, Siegfried

□□□: 1:20:11

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 101

□□: 21.30 km

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

□□□□□/□□□: 38 (of 122)

□□□□□/□: 38 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

Senioren 2, TM 50

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:10	20:33	3	0:37	26	1:29	0.30	6:10	20:33	15		106	1:14
Schwimmen □□□	0.30	6:10												
Rad	16.00	48:56	3:03	4	9:35	37	10:23	16.30	55:06	3:22	15	5:54	104	10:52
Rad □□□	16.00	48:56												
Lauf	5.00	25:05	5:00	6	5:07	43	6:20	21.30	1:20:11	3:45	4	15:19	38	16:24
Lauf □□□	21.00	1:20:11												