



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Ulbricht, Marko

□□□: 2:29:22

□□: Ahorn Berghotel Friedrichroda

□□: 358

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 13 (of 82)

□□□□□/□: 13 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

AK 4, TM 35

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 2:15:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	14:23	23:58	12	5:50	63	9:40	0.60	14:23	23:58	14	4:44	78	4:24
Schwimmen □□□	0.60	14:23												
Rad	28.00	1:29:01	3:10	3	5:04	6	38:10	28.60	1:43:24	3:36	14	9:09	77	
Rad □□□	28.00	1:29:01												
Lauf	10.00	45:58	4:35	6	5:37	18	33:15	38.60	2:29:22	3:52	5	14:05	14	1:06:07
Lauf □□□	38.00	2:29:22												