



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Knocke, Thomas

□□□: 2:45:54

□□: TSVE 1890 Bielefeld

□□: 308

□□: 38.60 km

□□□□□/□□□: 28 (of 82)

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□: 26 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

□□□□□: 8(of 21)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 2:06:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	14:42	24:30	18	7:49	66	9:59	0.60	14:42	24:30	22	2:19	78	4:43
Schwimmen □□□	0.60	14:42												
Rad	28.00	1:31:26	3:15	5	12:14	11	40:35	28.60	1:46:08	3:42	21		77	
Rad □□□	28.00	1:31:26												
Lauf	10.00	59:46	5:58	18	21:31	64	47:03	38.60	2:45:54	4:17	8	39:02	27	1:22:39
Lauf □□□	38.00	2:45:54												