



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Koob, Stefan

□□□: 1:17:27

□□: SC Motor Zella-Mehlis

□□: 119

□□: 21.30 km

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

□□□□□/□□□: 28 (of 122)

□□□□□/□: 28 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

AK 1, TM 20

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 1:06:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:18	21:00	5	1:22	29	1:37	0.30	6:18	21:00	16	1:22	106	1:22
Schwimmen □□□	0.30	6:18												
Rad	16.00	47:23	2:57	5	8:50	28	8:50	16.30	53:41	3:17	15	9:27	104	9:27
Rad □□□	16.00	47:23												
Lauf	5.00	23:46	4:45	8	1:54	35	5:01	21.30	1:17:27	3:38	5	11:21	28	13:40
Lauf □□□	21.00	1:17:27												