



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

**Förster, Thomas**

□□□: 1:14:50

□□: TSV Eisenberg/Triathlon/Team Ruhwedel

□□: 137

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 20 (of 122)

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

□□□□□/□: 20 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 5(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	4:59	16:36	2	0:10	5	0:18	0.30	4:59	16:36	38		106	0:03
Schwimmen □□□	0.30	4:59												
Rad	16.00	47:23	2:57	7	6:48	28	8:50	16.30	52:22	3:12	38		104	8:08
Rad □□□	16.00	47:23												
Lauf	5.00	22:28	4:29	8	1:58	19	3:43	21.30	1:14:50	3:30	5	4:58	20	11:03
Lauf □□□	21.00	1:14:50												