



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Frohl, Jochen

□□□: 3:06:29

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 314

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 56 (of 82)

□□□□□/□: 53 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

Senioren 4, TM 55

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 3:06:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	12:19	20:31	1	-	37	7:36	0.60	12:19	20:31	1	-	78	2:20
Schwimmen □□□	0.60	12:19												
Rad	28.00	1:56:39	4:09	2	4:12	50	1:05:48	28.60	2:08:58	4:30	1	-	77	8:27
Rad □□□	28.00	1:56:39												
Lauf	10.00	57:31	5:45	1	-	58	44:48	38.60	3:06:29	4:49	1	-	54	1:43:14
Lauf □□□	38.00	3:06:29												