



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Heiderich, Sebastian

□□□: 3:00:16

□□: Triathlon Barchfeld

□□: 339

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 47 (of 82)

□□□□□/□: 44 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

AK 4, TM 35

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 2:15:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	13:42	22:49	11	5:09	59	8:59	0.60	13:42	22:49	14	4:03	78	3:43
Schwimmen □□□	0.60	13:42												
Rad	28.00	1:52:25	4:00	11	28:28	44	1:01:34	28.60	2:06:07	4:24	14	31:52	77	5:36
Rad □□□	28.00	1:52:25												
Lauf	10.00	54:09	5:24	11	13:48	49	41:26	38.60	3:00:16	4:40	11	44:59	45	1:37:01
Lauf □□□	38.00	3:00:16												