



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

**Köster, Ralf**

□□□: 2:57:17

□□: TSG Kleinostheim

□□: 363

□□: 38.60 km

□□□□□/□□□: 44 (of 82)

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□: 41 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

□□□□□: 10(of 21)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 2:06:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	12:23	20:38	8	5:30	40	7:40	0.60	12:23	20:38	1	-	78	2:24
Schwimmen □□□	0.60	12:23												
Rad	28.00	1:52:44	4:01	12	33:32	47	1:01:53	28.60	2:05:07	4:22	21		77	4:36
Rad □□□	28.00	1:52:44												
Lauf	10.00	52:10	5:13	12	13:55	41	39:27	38.60	2:57:17	4:35	10	50:25	42	1:34:02
Lauf □□□	38.00	2:57:17												