



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Hindricks, Richard

□□□: 3:04:13

□□: TGR

□□: 336

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 53 (of 82)

□□□□□/□: 50 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

Senioren 3, TM 50

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 2:43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	14:07	23:31	4	4:25	61	9:24	0.60	14:07	23:31	8	4:25	78	4:08
Schwimmen □□□	0.60	14:07												
Rad	28.00	1:56:35	4:09	3	1:05:44	49	1:05:44	28.60	2:10:42	4:34	8	1:10:09	77	10:11
Rad □□□	28.00	1:56:35												
Lauf	10.00	53:31	5:21	3	40:48	46	40:48	38.60	3:04:13	4:46	3	1:40:58	51	1:40:58
Lauf □□□	38.00	3:04:13												