



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Blumenstein, Dirk

□□□: 3:00:58

□□: SBR-Spangenberg

□□: 367

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 48 (of 82)

□□□□□/□: 45 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

Senioren 1, TM 40

□□□□□: 12(of 21)

□□□□□□□: 2:06:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	11:53	19:48	6	5:00	32	7:10	0.60	11:53	19:48	22		78	1:54
Schwimmen □□□	0.60	11:53												
Rad	28.00	2:01:19	4:19	14	42:07	57	1:10:28	28.60	2:13:12	4:39	21		77	12:41
Rad □□□	28.00	2:01:19												
Lauf	10.00	47:46	4:46	6	9:31	24	35:03	38.60	3:00:58	4:41	12	54:06	46	1:37:43
Lauf □□□	38.00	3:00:58												