



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Swiderski, Jan

□□□: 3:07:45

□□: WSC 07 Ruhla

□□: 364

□□: 38.60 km

□□□□□/□□□: 57 (of 82)

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□: 54 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

□□□□□: 6(of 9)

Senioren 2, TM 45

□□□□□□□: 2:34:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	13:28	22:26	8	6:20	58	8:45	0.60	13:28	22:26	9	2:19	78	3:29
Schwimmen □□□	0.60	13:28												
Rad	28.00	2:02:03	4:21	6	23:35	60	1:11:12	28.60	2:15:31	4:44	9	25:34	77	15:00
Rad □□□	28.00	2:02:03												
Lauf	10.00	52:14	5:13	4	9:01	42	39:31	38.60	3:07:45	4:51	6	33:42	55	1:44:30
Lauf □□□	38.00	3:07:45												