



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

HOWARD

□□□: 3:19:34

□□: Friedrichroda

□□: 337

□□: 38.60 km

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□□□: 65 (of 82)

□□□□□/□: 62 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

Senioren 1, TM 40

□□□□□: 16(of 21)

□□□□□□□: 2:06:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	14:27	24:04	17	7:34	64	9:44	0.60	14:27	24:04	22	2:04	78	4:28
Schwimmen □□□	0.60	14:27												
Rad	28.00	2:07:28	4:33	16	48:16	63	1:16:37	28.60	2:21:55	4:57	21	7:21	77	21:24
Rad □□□	28.00	2:07:28												
Lauf	10.00	57:39	5:45	15	19:24	59	44:56	38.60	3:19:34	5:10	16	1:12:42	63	1:56:19
Lauf □□□	38.00	3:19:34												