



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Metz, Stefan

□□□: 3:22:48

□□: Tambacher Triathlon-Team

□□: 379

□□: 38.60 km

□□□□□/□□□: 67 (of 82)

XTERRA Thüringen (0,6/28,0/10,0 km)

□□□□□/□: 64 (of 78)

□□□□□□: 2:05:51

□□□□:

□□□□□: 17(of 21)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 2:06:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.60	13:07	21:51	13	6:14	53	8:24	0.60	13:07	21:51	22	0:44	78	3:08
Schwimmen □□□	0.60	13:07												
Rad	28.00	2:19:49	4:59	19	1:00:37	74	1:28:58	28.60	2:32:56	5:20	21	18:22	77	32:25
Rad □□□	28.00	2:19:49												
Lauf	10.00	49:52	4:59	9	11:37	33	37:09	38.60	3:22:48	5:15	17	1:15:56	65	1:59:33
Lauf □□□	38.00	3:22:48												