



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Kühn, Michael

□□□: 1:15:30

□□: schneller kann ja jeder!

□□: 142

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 22 (of 122)

Einzel Cross Triathlon (0.3/16,0/5,0 km)

□□□□□/□: 22 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 6(of 27)

AK 2, TM 30

□□□□□□□: 1:03:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	6:48	22:40	12	2:07	44	2:07	0.30	6:48	22:40	28	-	106	1:52
Schwimmen □□□	0.30	6:48												
Rad	16.00	46:42	2:55	9	6:54	24	8:09	16.30	53:30	3:16	27	-	104	9:16
Rad □□□	16.00	46:42												
Lauf	5.00	22:00	4:24	3	3:15	12	3:15	21.30	1:15:30	3:32	6	11:43	22	11:43
Lauf □□□	21.00	1:15:30												