



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Schneider, Heiko

□□□: 1:27:10

□□: SG GutsMuths Schnepfenthal

□□: 112

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 61 (of 122)

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

□□□□□/□: 58 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 20(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:36	28:40	33	3:47	95	3:55	0.30	8:36	28:40	38	1:08	106	3:40
Schwimmen □□□	0.30	8:36												
Rad	16.00	53:18	3:19	20	12:43	57	14:45	16.30	1:01:54	3:47	38	0:57	104	17:40
Rad □□□	16.00	53:18												
Lauf	5.00	25:16	5:03	15	4:46	46	6:31	21.30	1:27:10	4:05	20	17:18	58	23:23
Lauf □□□	21.00	1:27:10												