



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Grafe, Toralf

□□□: 1:23:19

□□: SV Nordhausen 90

□□: 135

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 47 (of 122)

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

□□□□□/□: 46 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 15(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	5:47	19:16	4	0:58	20	1:06	0.30	5:47	19:16	38		106	0:51
Schwimmen □□□	0.30	5:47												
Rad	16.00	52:24	3:16	19	11:49	52	13:51	16.30	58:11	3:34	38		104	13:57
Rad □□□	16.00	52:24												
Lauf	5.00	25:08	5:01	14	4:38	44	6:23	21.30	1:23:19	3:54	15	13:27	46	19:32
Lauf □□□	21.00	1:23:19												