



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Nichts, Ralf

□□□: 1:20:15

□□: Solingen

□□: 154

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 39 (of 122)

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

□□□□□/□: 39 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 5(of 14)

Senioren 2, TM 50

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:58	23:13	7	1:25	53	2:17	0.30	6:58	23:13	15	0:32	106	2:02
Schwimmen □□□	0.30	6:58												
Rad	16.00	48:59	3:03	5	9:38	38	10:26	16.30	55:57	3:25	15	6:45	104	11:43
Rad □□□	16.00	48:59												
Lauf	5.00	24:18	4:51	5	4:20	38	5:33	21.30	1:20:15	3:46	5	15:23	39	16:28
Lauf □□□	21.00	1:20:15												