



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Lehmann, Holger

□□□: 1:31:27

□□: Erfurt

□□: 110

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 79 (of 122)

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

□□□□□/□: 73 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 25(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:17	27:36	31	3:28	86	3:36	0.30	8:17	27:36	38	0:49	106	3:21
Schwimmen □□□	0.30	8:17												
Rad	16.00	55:14	3:27	25	14:39	71	16:41	16.30	1:03:31	3:53	38	2:34	104	19:17
Rad □□□	16.00	55:14												
Lauf	5.00	27:56	5:35	27	7:26	77	9:11	21.30	1:31:27	4:17	25	21:35	73	27:40
Lauf □□□	21.00	1:31:27												