



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

0000

Lehmann, Holger

000: 1:31:27

00: Erfurt

00: 110

00: 21.30 km

00000/000: 79 (of 122)

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

00000/0: 73 (of 105)

000000: 1:03:47

0000:

00000: 25(of 37)

Senioren 1, TM 40

0000000: 1:09:52

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
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 000	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 000	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 000	21.00	1:31:27												