



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Bischof, Falko

□□□: 1:26:29

□□: LAUF MIT BLEIB FIT

□□: 149

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 59 (of 122)

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

□□□□□/□: 56 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 19(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:57	26:30	28	3:08	77	3:16	0.30	7:57	26:30	38	0:29	106	3:01
Schwimmen □□□	0.30	7:57												
Rad	16.00	51:41	3:13	17	11:06	50	13:08	16.30	59:38	3:39	38		104	15:24
Rad □□□	16.00	51:41												
Lauf	5.00	26:51	5:22	23	6:21	67	8:06	21.30	1:26:29	4:03	19	16:37	56	22:42
Lauf □□□	21.00	1:26:29												