



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Gaßmann, Frank

□□□: 1:22:05

□□: BC Henkelreißer Ilmenau

□□: 169

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 42 (of 122)

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

□□□□□/□: 42 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 13(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:58	23:13	19	2:09	53	2:17	0.30	6:58	23:13	38		106	2:02
Schwimmen □□□	0.30	6:58												
Rad	16.00	49:08	3:04	11	8:33	39	10:35	16.30	56:06	3:26	38		104	11:52
Rad □□□	16.00	49:08												
Lauf	5.00	25:59	5:11	19	5:29	57	7:14	21.30	1:22:05	3:51	13	12:13	42	18:18
Lauf □□□	21.00	1:22:05												