



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Waitz, Philipp

□□□: 1:27:48

□□: LAUF MIT BLEIB FIT

□□: 151

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 67 (of 122)

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

□□□□□/□: 63 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 9(of 15)

AK 1, TM 20

□□□□□□□: 1:06:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:59	26:36	11	3:03	78	3:18	0.30	7:59	26:36	16	3:03	106	3:03
Schwimmen □□□	0.30	7:59												
Rad	16.00	52:31	3:16	6	13:58	53	13:58	16.30	1:00:30	3:42	15	16:16	104	16:16
Rad □□□	16.00	52:31												
Lauf	5.00	27:18	5:27	11	5:26	74	8:33	21.30	1:27:48	4:07	9	21:42	63	24:01
Lauf □□□	21.00	1:27:48												