



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Frank, Jörg

□□□: 1:15:54

□□: Team Steffan Wobbe

□□: 207

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 23 (of 122)

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

□□□□□/□: 23 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 7(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:30	21:40	12	1:41	35	1:49	0.30	6:30	21:40	38		106	1:34
Schwimmen □□□	0.30	6:30												
Rad	16.00	46:12	2:53	5	5:37	22	7:39	16.30	52:42	3:13	38		104	8:28
Rad □□□	16.00	46:12												
Lauf	5.00	23:12	4:38	11	2:42	30	4:27	21.30	1:15:54	3:33	7	6:02	23	12:07
Lauf □□□	21.00	1:15:54												