



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Hezel, Wolfgang

□□□: 1:18:02

□□: LTV Erfurt e.V.

□□: 199

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 32 (of 122)

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

□□□□□/□: 32 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 10(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	47:34	2:58	8	6:59	31	9:01	16.30	54:04	3:19	38		104	9:50
Rad □□□	16.00	47:34												
Lauf	5.00	23:58	4:47	12	3:28	36	5:13	21.30	1:18:02	3:39	10	8:10	32	14:15
Lauf □□□	21.00	1:18:02												