



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Elsner, Wolfgang

□□□: 1:30:44

□□: VfB Fallersleben

□□: 158

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 78 (of 122)

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

□□□□□/□: 72 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 10(of 14)

Senioren 2, TM 50

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:55	26:23	10	2:22	76	3:14	0.30	7:55	26:23	15	1:29	106	2:59
Schwimmen □□□	0.30	7:55												
Rad	16.00	55:45	3:29	11	16:24	74	17:12	16.30	1:03:40	3:54	15	14:28	30	19:26
Rad □□□	16.00	55:45												
Lauf	5.00	27:04	5:24	11	7:06	72	8:19	21.30	1:30:44	4:15	10	25:52	72	26:57
Lauf □□□	21.00	1:30:44												