



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Holz, Enrico

□□□: 1:23:09

□□: Jena

□□: 190

□□: 21.30 km

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

□□□□□/□□□: 46 (of 122)

□□□□□/□: 45 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

AK 2, TM 30

□□□□□: 15(of 27)

□□□□□□□: 1:03:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:37	22:03	10	1:56	40	1:56	0.30	6:37	22:03	28		106	1:41
Schwimmen □□□	0.30	6:37												
Rad	16.00	50:16	3:08	15	10:28	44	11:43	16.30	56:53	3:29	27	2:10	104	12:39
Rad □□□	16.00	50:16												
Lauf	5.00	26:16	5:15	17	7:31	62	7:31	21.30	1:23:09	3:54	15	19:22	45	19:22
Lauf □□□	21.00	1:23:09												