



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Schalk, Udo

□□□: 1:24:56

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 184

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 52 (of 122)

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

□□□□□/□: 51 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 6(of 14)

Senioren 2, TM 50

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	5:47	19:16	2	0:14	20	1:06	0.30	5:47	19:16	15		106	0:51
Schwimmen □□□	0.30	5:47												
Rad	16.00	55:32	3:28	9	16:11	72	16:59	16.30	1:01:19	3:45	15	12:07	104	17:05
Rad □□□	16.00	55:32												
Lauf	5.00	23:37	4:43	4	3:39	33	4:52	21.30	1:24:56	3:59	6	20:04	51	21:09
Lauf □□□	21.00	1:24:56												