



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Ropohl, Dirk

□□□: 1:27:23

□□: Freiburg

□□: 179

□□: 21.30 km

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

□□□□□/□□□: 63 (of 122)

□□□□□/□: 60 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

Senioren 1, TM 40

□□□□□: 21(of 37)

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:15	20:50	9	1:26	28	1:34	0.30	6:15	20:50	38	-	106	1:19
Schwimmen □□□	0.30	6:15												
Rad	16.00	54:42	3:25	24	14:07	68	16:09	16.30	1:00:57	3:44	1	-	104	16:43
Rad □□□	16.00	54:42												
Lauf	5.00	26:26	5:17	21	5:56	64	7:41	21.30	1:27:23	4:06	21	17:31	60	23:36
Lauf □□□	21.00	1:27:23												