



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Hermann, Grit

□□□: 1:41:57

□□: Albersdorf

□□: 122

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 104 (of 122)

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

□□□□□/□: 11 (of 16)

□□□□□□: 1:22:57

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

AK 2, TW 30

□□□□□□□: 1:25:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:59	26:36	3	1:05	10	2:01	0.30	7:59	26:36	4	0:34	17	0:39
Schwimmen □□□	0.30	7:59												
Rad	16.00	1:07:00	4:11	3	13:28	12	15:24	16.30	1:14:59	4:36	4	14:02	17	6:33
Rad □□□	16.00	1:07:00												
Lauf	5.00	26:58	5:23	3	2:32	9	3:31	21.30	1:41:57	4:47	3	16:49	11	19:00
Lauf □□□	21.00	1:41:57												