



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Ernst, Karl-Heinz

□□□: 1:32:53

□□: Goldbach

□□: 164

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 85 (of 122)

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

□□□□□/□: 79 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 12(of 14)

Senioren 2, TM 50

□□□□□□□: 1:04:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	8:21	27:49	11	2:48	87	3:40	0.30	8:21	27:49	15	1:55	106	3:25
Schwimmen □□□	0.30	8:21												
Rad	16.00	55:41	3:28	10	16:20	73	17:08	16.30	1:04:02	3:55	15	14:50	104	19:48
Rad □□□	16.00	55:41												
Lauf	5.00	28:51	5:46	13	8:53	84	10:06	21.30	1:32:53	4:21	12	28:01	79	29:06
Lauf □□□	21.00	1:32:53												