



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

**Bock, Marco**

□□□: 1:26:05

□□: Waltershausen

□□: 191

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 57 (of 122)

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

□□□□□/□: 55 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 18(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:26	21:26	10	1:37	32	1:45	0.30	6:26	21:26	38		106	1:30
Schwimmen □□□	0.30	6:26												
Rad	16.00	54:07	3:22	23	13:32	64	15:34	16.30	1:00:33	3:42	38		104	16:19
Rad □□□	16.00	54:07												
Lauf	5.00	25:32	5:06	17	5:02	50	6:47	21.30	1:26:05	4:02	18	16:13	55	22:18
Lauf □□□	21.00	1:26:05												