



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Nothnagel, Uwe

□□□: 1:22:13

□□: Fitnessoase-Ohrdruf

□□: 214

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 43 (of 122)

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

□□□□□/□: 43 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 14(of 37)

Senioren 1, TM 40

□□□□□□□: 1:09:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:28	21:33	11	1:39	34	1:47	0.30	6:28	21:33	38		106	1:32
Schwimmen □□□	0.30	6:28												
Rad	16.00	49:12	3:04	12	8:37	40	10:39	16.30	55:40	3:24	38		104	11:26
Rad □□□	16.00	49:12												
Lauf	5.00	26:33	5:18	22	6:03	65	7:48	21.30	1:22:13	3:51	14	12:21	43	18:26
Lauf □□□	21.00	1:22:13												