



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Hermann, Jan

□□□: 1:22:01

□□: Fitnessoase-Ohrdruf

□□: 215

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 41 (of 122)

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

□□□□□/□: 41 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 14(of 27)

AK 2, TM 30

□□□□□□□: 1:03:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:49	22:43	13	2:08	45	2:08	0.30	6:49	22:43	28		60	1:53
Schwimmen □□□	0.30	6:49												
Rad	16.00	48:49	3:03	13	9:01	36	10:16	16.30	55:38	3:24	27	0:55	104	11:24
Rad □□□	16.00	48:49												
Lauf	5.00	26:23	5:16	18	7:38	63	7:38	21.30	1:22:01	3:51	14	18:14	41	18:14
Lauf □□□	21.00	1:22:01												