



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Krüger, Mike

□□□: 1:09:06

□□: TSV Ebg./ Intensivpflege Ruhwedel

□□: 133

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 6 (of 122)

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

□□□□□/□: 6 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 3(of 27)

AK 2, TM 30

□□□□□□□: 1:03:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	5:21	17:49	6	0:40	10	0:40	0.30	5:21	17:49	28		106	0:25
Schwimmen □□□	0.30	5:21												
Rad	16.00	40:52	2:33	2	1:04	6	2:19	16.30	46:13	2:50	27		104	1:59
Rad □□□	16.00	40:52												
Lauf	5.00	22:53	4:34	8	4:08	27	4:08	21.30	1:09:06	3:14	3	5:19	6	5:19
Lauf □□□	21.00	1:09:06												