



11. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Matuschek, Mike

□□□: 1:20:03

□□: Hermsdorf

□□: 230

□□: 21.30 km

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

□□□□□/□□□: 37 (of 122)

□□□□□/□: 37 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

AK 2, TM 30

□□□□□: 13(of 27)

□□□□□□□: 1:03:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.30	6:43	22:23	11	2:02	42	2:02	0.30	6:43	22:23	28			106	1:47
Schwimmen □□□	0.30	6:43													
Rad	16.00	50:28	3:09	16	10:40	46	11:55	16.30	57:11	3:30	27	2:28	104	12:57	
Rad □□□	16.00	50:28													
Lauf	5.00	22:52	4:34	7	4:07	26	4:07	21.30	1:20:03	3:45	13	16:16	37	16:16	
Lauf □□□	21.00	1:20:03													