



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Hähnlein, Sebastian

□□□: 1:26:03

□□: Jugendkraft Crawinkel

□□: 212

□□: 21.30 km

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

□□□□□/□□□: 56 (of 122)

□□□□□/□: 54 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

AK 1, TM 20

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 1:06:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	6:31	21:43	7	1:35	37	1:50	0.30	6:31	21:43	16	1:35	106	1:35
Schwimmen □□□	0.30	6:31												
Rad	16.00	54:14	3:23	8	15:41	65	15:41	16.30	1:00:45	3:43	15	16:31	104	16:31
Rad □□□	16.00	54:14												
Lauf	5.00	25:18	5:03	9	3:26	47	6:33	21.30	1:26:03	4:02	8	19:57	54	22:16
Lauf □□□	21.00	1:26:03												