



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Beese, Marsel

□□□: 1:25:44

□□: Fitnessoase-Ohrdruf

□□: 217

□□: 21.30 km

□□□□□/□□□: 55 (of 122)

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

□□□□□/□: 53 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

□□□□□: 7(of 15)

AK 1, TM 20

□□□□□□□: 1:06:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:41	25:36	10	2:45	72	3:00	0.30	7:41	25:36	16	2:45	106	2:45
Schwimmen □□□	0.30	7:41												
Rad	16.00	54:19	3:23	9	15:46	67	15:46	16.30	1:02:00	3:48	15	17:46	104	17:46
Rad □□□	16.00	54:19												
Lauf	5.00	23:44	4:44	7	1:52	34	4:59	21.30	1:25:44	4:01	7	19:38	53	21:57
Lauf □□□	21.00	1:25:44												