



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Stiehm, Dirk

□□□: 1:43:29

□□: Gotha

□□: 148

□□: 21.30 km

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

□□□□□/□□□: 105 (of 122)

□□□□□/□: 93 (of 105)

□□□□□□: 1:03:47

□□□□:

AK 2, TM 30

□□□□□: 24(of 27)

□□□□□□□: 1:03:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.30	7:33	25:10	21	2:52	70	2:52	0.30	7:33	25:10	28	0:16	106	2:37
Schwimmen □□□	0.30	7:33												
Rad	16.00	1:03:49	3:59	24	24:01	94	25:16	16.30	1:11:22	4:22	27	16:39	104	27:08
Rad □□□	16.00	1:03:49												
Lauf	5.00	32:07	6:25	24	13:22	98	13:22	21.30	1:43:29	4:51	24	39:42	93	39:42
Lauf □□□	21.00	1:43:29												