



11. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Die 3 lustigen 4

□□□: 2:57:10

□□: 504

□□: 38.60 km

Staffel Cross Triathlon (0.6/28,0/10,0 km)

□□□□□: 22 (of 46)

□□□□□□: 2:10:59

□□□□:

□□□□□: 22(of 46)

Cross Triathlon Staffel

□□□□□□□: 2:10:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.60	10:22	17:16	1	-	1	-	0.60	10:22	17:16	47	-	-	47
Schwimmen □□□	0.60	10:22												
Rad	28.00	2:02:57	4:23	31	1:02:51	31	1:02:51	28.60	2:13:19	4:39	46	-	-	46
Rad □□□	28.00	2:02:57												
Lauf	10.00	43:51	4:23	9	9:00	9	9:00	38.60	2:57:10	4:35	24	1:04:13	24	1:04:13
Lauf □□□	38.00	2:57:10												