



11. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Die Drei Muskeltiere

□□□: 3:12:51

□□: 513

□□: 38.60 km

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

□□□□□: 34 (of 46)

□□□□□□: 2:10:59

□□□□:

Cross Triathlon Staffel

□□□□□: 34(of 46)

□□□□□□: 2:10:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.60	13:13	22:01	13	2:51	13	2:51	0.60	13:13	22:01	47	0:32	47	0:32
Schwimmen □□□	0.60	13:13												
Rad	28.00	2:10:14	4:39	39	1:10:08	39	1:10:08	28.60	2:23:27	5:00	46	8:36	46	8:36
Rad □□□	28.00	2:10:14												
Lauf	10.00	49:24	4:56	26	14:33	26	14:33	38.60	3:12:51	4:59	36	1:19:54	36	1:19:54
Lauf □□□	38.00	3:12:51												