



11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

K2

□□□: 3:17:24

□□: 503

□□: 38.60 km

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

□□□□□: 38 (of 46)

□□□□□□: 2:10:59

□□□□:

□□□□□: 38(of 46)

Cross Triathlon Staffel

□□□□□□□: 2:10:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.60	14:20	23:53	24	3:58	24	3:58	0.60	14:20	23:53	47	1:39	47	1:39
Schwimmen □□□	0.60	14:20												
Rad	28.00	2:06:32	4:31	35	1:06:26	35	1:06:26	28.60	2:20:52	4:55	46	6:01	46	6:01
Rad □□□	28.00	2:06:32												
Lauf	10.00	56:32	5:39	39	21:41	39	21:41	38.60	3:17:24	5:06	40	1:24:27	40	1:24:27
Lauf □□□	38.00	3:17:24												