



# 11. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Spaß-Fuffis

□□□: 3:23:08

□□: 533

□□: 38.60 km

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

□□□□□: 39 (of 46)

□□□□□□: 2:10:59

□□□□:

□□□□□: 39(of 46)

Cross Triathlon Staffel

□□□□□□□: 2:10:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.60	18:24	30:39	44	8:02	44	8:02	0.60	18:24	30:39	47	5:43	47	5:43
Schwimmen □□□	0.60	18:24												
Rad	28.00	2:14:36	4:48	41	1:14:30	41	1:14:30	28.60	2:33:00	5:20	46	18:09	46	18:09
Rad □□□	28.00	2:14:36												
Lauf	10.00	50:08	5:00	29	15:17	29	15:17	38.60	3:23:08	5:15	41	1:30:11	41	1:30:11
Lauf □□□	38.00	3:23:08												