



11. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Team Bonsack aus Seebergen □□□: 2:21:25

□□: 524

□□: 38.60 km

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

□□□□□: 3 (of 46)

□□□□□□: 2:10:59

□□□□:

□□□□□: 3(of 46)

Cross Triathlon Staffel

□□□□□□□: 2:10:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.60	14:15	23:45	23	3:53	23	3:53	0.60	14:15	23:45	47	1:34	47	1:34
Schwimmen □□□	0.60	14:15												
Rad	28.00	1:18:36	2:48	2	18:30	2	18:30	28.60	1:32:51	3:14	46		46	
Rad □□□	28.00	1:18:36												
Lauf	10.00	48:34	4:51	24	13:43	24	13:43	38.60	2:21:25	3:39	4	28:28	4	28:28
Lauf □□□	38.00	2:21:25												