



11. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 15.07.2012

□□□□

Drei außer Rand und Band

□□□: 2:28:44

□□: 526

□□: 38.60 km

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

□□□□□: 5 (of 46)

□□□□□□: 2:10:59

□□□□:

Cross Triathlon Staffel

□□□□□: 5(of 46)

□□□□□□□: 2:10:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.60	13:34	22:36	16	3:12	16	3:12	0.60	13:34	22:36	47	0:53	47	0:53
Schwimmen □□□	0.60	13:34												
Rad	28.00	1:34:32	3:22	12	34:26	12	34:26	28.60	1:48:06	3:46	46		46	
Rad □□□	28.00	1:34:32												
Lauf	10.00	40:38	4:03	4	5:47	4	5:47	38.60	2:28:44	3:51	6	35:47	6	35:47
Lauf □□□	38.00	2:28:44												