



Hexengrund-Triathlon Engerda 2012

Engerda / 08.09.2012

□□□□

schmidt, frank

□□□: 1:53:10

□□: MTV saalfeld - radsport

□□: 25

□□: 35.70 km

□□□□□/□□□: 11 (of 54)

Hexengrund-Triathlon 0.5-30.0-7.5

□□□□□/□: 11 (of 48)

□□□□□□: 1:36:59

□□□□:

□□□□□: 3(of 8)

TM 45, Senioren 2

□□□□□□□: 1:36:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Wechsel Schw.-R	0.50	12:40	25:19	7	3:49	31	3:49	0.50	12:40	25:19	4	3:49	38		
Schwimmen	0.01	1:43	171:39	4	1:21	14	1:21	0.51	14:23	28:12	4	4:40	38		
Schwimmen □□□	0.51	14:23													
Runde Rad	2.00	5:15	2:37	2	0:56	13	0:56	2.51	19:38	7:49	4	5:36	25		
Runde Rad	8.70	19:17	2:12	3	2:09	10	2:25	11.21	38:55	3:28	4	7:45	25		
Runde Rad	8.70	19:55	2:17	3	1:46	11	2:03	19.91	58:50	2:57	4	9:31	25		
Wechsel Rad-Lau	8.70	20:10	2:19	2	1:29	10	1:54	28.61	1:19:00	2:45	4	11:00	35		
Rad	0.01	0:37	61:40	7	0:34	42	0:35	28.62	1:19:37	2:46	4	11:29	35		
Rad □□□	28.11	1:05:14													
Runde Lauf	2.40	11:00	4:35	3	1:29	9	10:50	31.02	1:30:37	2:55	4	12:58	35		
Runde Lauf	2.40	11:23	4:44	2	1:38	7	1:38	33.42	1:42:00	3:03	3	14:36	34		
Lauf	2.28	11:10	4:53	2	1:35	6	1:36	35.70	1:53:10	3:10	3	16:11	11	16:11	
Lauf □□□	35.19	1:53:10													