



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Krannich, Steffen

□□□: 2:00:55

□□: Altenfeld

□□: 178

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 133 (of 172)

□□□□□/□: 122 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 40 männlich

□□□□□: 35(of 45)

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:50	27:04	37	4:15	123	4:54	0.40	10:50	27:04	46	2:05	147	3:03	
Rad	23.00	1:15:14	3:16	39	17:46	129	22:32	23.40	1:26:04	3:40	46	12:27	144	20:56	
Lauf	6.00	34:51	5:48	32	8:11	97	11:08	29.40	2:00:55	4:06	35	28:23	122	35:02	