



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Meister, Frank

□□□: 1:39:11

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 250

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 31 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 29 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 5(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	10:22	25:55	33	3:47	110	4:26	0.40	10:22	25:55	46	1:37	147	2:35
Rad	23.00	1:00:12	2:37	6	2:44	32	7:30	23.40	1:10:34	3:00	46		144	5:26
Lauf	6.00	28:37	4:46	6	1:57	23	4:54	29.40	1:39:11	3:22	5	6:39	29	13:18