



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Ostertag, Jörg

□□□: 1:29:20

□□: TSG Ruhla

□□: 282

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 7 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 7 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 2(of 42)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:25:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:09	22:52	22	2:11	70	3:13	0.40	9:09	22:52	43	-	147	1:22
Rad	23.00	55:20	2:24	3	1:19	9	2:38	23.40	1:04:29	2:45	42	-	144	
Lauf	6.00	24:51	4:08	2	1:08	2	1:08	29.40	1:29:20	3:02	2	3:27	7	3:27