



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Ratzenberger, Dirk

□□□: 1:52:12

□□: Triathlon Jena

□□: 219

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 106 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 99 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 30(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:42	21:44	12	2:07	52	2:46	0.40	8:42	21:44	46		147	0:55
Rad	23.00	1:10:48	3:04	32	13:20	109	18:06	23.40	1:19:30	3:23	46	5:53	144	14:22
Lauf	6.00	32:42	5:27	22	6:02	75	8:59	29.40	1:52:12	3:48	30	19:40	99	26:19