



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 |