



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Knopf, Stephan

□□□: 1:29:44

□□: Team-Q

□□: 286

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 9 (of 172)

□□□□□/□: 9 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 20 männlich

□□□□□: 6(of 29)

□□□□□□□: 1:27:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:28	21:09	13	2:32	45	2:32	0.40	8:28	21:09	30	0:09	147	0:41
Rad	23.00	55:56	2:25	7	3:14	12	3:14	23.40	1:04:24	2:45	28	2:23	144	
Lauf	6.00	25:20	4:13	1	-	4	1:37	29.40	1:29:44	3:03	6	1:48	9	3:51