



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Koch, Siegfried

□□□: 1:54:07

□□: TV Barchfeld

□□: 226

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 114 (of 172)

□□□□□/□: 107 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 60 männlich

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:47:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:58	24:54	2	1:18	96	4:02	0.40	9:58	24:54	4	1:18	147	2:11
Rad	23.00	1:08:30	2:58	2	4:43	98	15:48	23.40	1:18:28	3:21	4	6:01	144	13:20
Lauf	6.00	35:39	5:56	2	0:41	112	11:56	29.40	1:54:07	3:52	2	6:42	107	28:14