



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Nothnagel, Uwe

□□□: 1:46:56

□□: Fitnessoase-Ohrdruff

□□: 247

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 70 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 64 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 20(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:39	21:37	10	2:04	48	2:43	0.40	8:39	21:37	46		147	0:52
Rad	23.00	1:04:03	2:47	18	6:35	65	11:21	23.40	1:12:42	3:06	46		144	7:34
Lauf	6.00	34:14	5:42	29	7:34	93	10:31	29.40	1:46:56	3:38	20	14:24	64	21:03