



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Krzyzak, Roman

□□□: 2:07:09

□□: SG Brühl

□□: 197

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 149 (of 172)

□□□□□/□: 135 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 60 männlich

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:47:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	11:15	28:07	3	2:35	130	5:19	0.40	11:15	28:07	4	2:35	147	3:28
Rad	23.00	1:12:52	3:10	3	9:05	122	20:10	23.40	1:24:07	3:35	4	11:40	144	18:59
Lauf	6.00	43:02	7:10	3	8:04	139	19:19	29.40	2:07:09	4:19	3	19:44	135	41:16