



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Dellith, Wolfgang

□□□: 1:44:00

□□: LTV Erfurt e.V.

□□: 264

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 59 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 54 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 16(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	7:24	18:30	4	0:49	18	1:28	0.40	7:24	18:30	46	-	-	147
Rad	23.00	1:03:35	2:45	15	6:07	55	10:53	23.40	1:10:59	3:02	46	-	-	144 5:51
Lauf	6.00	33:01	5:30	24	6:21	80	9:18	29.40	1:44:00	3:32	16	11:28	54	18:07