



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Preuk, Roland

□□□: 1:34:29

□□: Leinatal

□□: 95

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 21 (of 172)

□□□□□/□: 20 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 50 männlich

□□□□□: 5(of 20)

□□□□□□□: 1:26:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:57	22:22	7	2:47	64	3:01	0.40	8:57	22:22	21		147	1:10
Rad	23.00	56:52	2:28	3	2:30	14	4:10	23.40	1:05:49	2:48	21		144	0:41
Lauf	6.00	28:40	4:46	5	3:31	24	4:57	29.40	1:34:29	3:12	5	8:10	20	8:36