



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Hermann, Jan

□□□: 1:54:57

□□: Fitnessoase-Ohrdruff

□□: 254

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 117 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 110 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 36(of 42)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:25:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Schwimmen | 0.40 | 9:46 | 24:25 | 31 | 2:48 | 94 | 3:50 | 0.40 | 9:46 | 24:25 | 43 | 0:32 | 147 | 1:59 |
| Rad | 23.00 | 1:09:41 | 3:01 | 33 | 15:40 | 106 | 16:59 | 23.40 | 1:19:27 | 3:23 | 42 | 2:49 | 144 | 14:19 |
| Lauf | 6.00 | 35:30 | 5:55 | 32 | 11:47 | 109 | 11:47 | 29.40 | 1:54:57 | 3:54 | 36 | 29:04 | 110 | 29:04 |