



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