



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Spiegel, Stefan

□□□: 1:52:12

□□: Rhöner WSV

□□: 273

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 107 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 99 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 32(of 42)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:25:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	10:03	25:07	33	3:05	100	4:07	0.40	10:03	25:07	43	0:49	147	2:16
Rad	23.00	1:07:59	2:57	31	13:58	91	15:17	23.40	1:18:02	3:20	42	1:24	144	12:54
Lauf	6.00	34:10	5:41	28	10:27	91	10:27	29.40	1:52:12	3:48	32	26:19	99	26:19