



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Krunig, Raik

□□□: 1:49:45

□□: lauf-fuer-Kinderherzen

□□: 281

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 92 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 86 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 26(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:13	20:32	7	1:38	37	2:17	0.40	8:13	20:32	46		147	0:26
Rad	23.00	1:09:11	3:00	29	11:43	102	16:29	23.40	1:17:24	3:18	46	3:47	144	12:16
Lauf	6.00	32:21	5:23	18	5:41	69	8:38	29.40	1:49:45	3:43	26	17:13	86	23:52