



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Wacha, Volker

□□□: 1:55:21

□□: Günthersleben- Wechmar

□□: 272

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 119 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 111 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 13(of 20)

AK 50 männlich

□□□□□□□: 1:26:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:49	27:02	14	4:39	122	4:53	0.40	10:49	27:02	21		147	3:02
Rad	23.00	1:09:12	3:00	14	14:50	103	16:30	23.40	1:20:01	3:25	21		144	14:53
Lauf	6.00	35:20	5:53	14	10:11	105	11:37	29.40	1:55:21	3:55	13	29:02	111	29:28