



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Schirrmeister, Jörn

□□□: 2:22:47

□□: Bufleben

□□: 198

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 166 (of 172)

□□□□□/□: 142 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 40 männlich

□□□□□: 45(of 45)

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	12:18	30:45	45	5:43	144	6:22	0.40	12:18	30:45	46	3:33	147	4:31
Rad	23.00	1:21:39	3:33	44	24:11	140	28:57	23.40	1:33:57	4:00	46	20:20	144	28:49
Lauf	6.00	48:50	8:08	45	22:10	143	25:07	29.40	2:22:47	4:51	45	50:15	142	56:54