



10. Cross Triathlon Friedrichroda
Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Martschoke, Jonas

□□□: 29:30

□□: FSV Wacker03 Gotha

□□: 9

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 37 (of 41)

Einsteiger Triathlon (0.1/4/1 km)

□□□□□/□: 21 (of 23)

□□□□□□: 18:48

□□□□:

□□□□□: 10(of 10)

männliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	4:02	40:19	10	1:21	19	1:24	0.10	4:02	40:19	10	1:21	24	1:18
Rad	4.00	19:33	4:53	10	7:38	22	10:23	4.10	23:35	5:45	10	8:59	23	5:38
Lauf	1.00	5:55	5:55	8	1:43	16	1:43	5.10	29:30	5:47	10	10:42	21	10:42