10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Wojczyk, Richard

□□□: 21:23

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 18

□□: 5.10 km

Einsteiger Triathlon (0.1/4/1 km)

□□□□/□□□: 3 (of 41)

□□□□□/□: 3 (of 23)

□□□□□□: 18:48

□□□□:

männliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□□: 18:48

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.10	3:25	34:09	6	0:44	8	0:47	0.10	3:25	34:09	3	0:44	24	0:41
Rad	4.00	13:11	3:17	3	1:16	4	4:01	4.10	16:36	4:02	3	2:00	23	
Lauf	1.00	4:47	4:46	3	0:35	3	0:35	5.10	21:23	4:11	3	2:35	3	2:35