



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Strobach, Joachim

□□□: 1:30:28

□□: LAV Verden

□□: 160

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 10 (of 172)

□□□□□/□: 10 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 50 männlich

□□□□□: 2(of 20)

□□□□□□□: 1:26:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	6:10	15:24	1	-	2	0:14	0.40	6:10	15:24	21	-	147	
Rad	23.00	57:34	2:30	4	3:12	17	4:52	23.40	1:03:44	2:43	21	-	144	
Lauf	6.00	26:44	4:27	2	1:35	8	3:01	29.40	1:30:28	3:04	2	4:09	10	4:35