



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Dirkes, Siegfried

□□□: 1:51:59

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 121

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 105 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 98 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 11(of 20)

AK 50 männlich

□□□□□□□: 1:26:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Schwimmen | 0.40 | 8:01 | 20:02 | 5 | 1:51 | 31 | 2:05 | 0.40 | 8:01 | 20:02 | 21 | | 147 | 0:14 |
| Rad | 23.00 | 1:09:03 | 3:00 | 13 | 14:41 | 101 | 16:21 | 23.40 | 1:17:04 | 3:17 | 21 | | 144 | 11:56 |
| Lauf | 6.00 | 34:55 | 5:49 | 12 | 9:46 | 99 | 11:12 | 29.40 | 1:51:59 | 3:48 | 11 | 25:40 | 98 | 26:06 |