



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