



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Umbreit, Heiko

□□□: 1:41:42

□□: Emleben

□□: 171

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 50 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 47 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 14(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:19	23:17	26	2:44	77	3:23	0.40	9:19	23:17	46	0:34	147	1:32
Rad	23.00	58:58	2:33	3	1:30	24	6:16	23.40	1:08:17	2:55	46		144	3:09
Lauf	6.00	33:25	5:34	25	6:45	85	9:42	29.40	1:41:42	3:27	14	9:10	47	15:49