



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Metz, Stefan

□□□: 1:36:16

□□: TTT

□□: 204

□□: 29.40 km

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□□□: 23 (of 172)

□□□□□/□: 22 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

AK 30 männlich

□□□□□: 6(of 42)

□□□□□□□: 1:25:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:29	21:12	17	1:31	46	2:33	0.40	8:29	21:12	43		147	0:42
Rad	23.00	58:23	2:32	6	4:22	20	5:41	23.40	1:06:52	2:51	42		144	1:44
Lauf	6.00	29:24	4:53	8	5:41	33	5:41	29.40	1:36:16	3:16	6	10:23	22	10:23