



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Ernst, Marcel

□□□: 1:59:23

□□: Sonntagsläufer

□□: 129

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 129 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 119 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 25(of 29)

AK 20 männlich

□□□□□□□: 1:27:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:33	26:22	24	4:37	116	4:37	0.40	10:33	26:22	30	2:14	147	2:46	
Rad	23.00	1:17:16	3:21	26	24:34	133	24:34	23.40	1:27:49	3:45	28	25:48	144	22:41	
Lauf	6.00	31:34	5:15	15	6:14	57	7:51	29.40	1:59:23	4:03	25	31:27	119	33:30	