



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Frohl, Jochen

□□□: 1:40:58

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 195

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 44 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 41 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 7(of 20)

AK 50 männlich

□□□□□□□: 1:26:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:58	22:24	8	2:48	65	3:02	0.40	8:58	22:24	21		147	1:11
Rad	23.00	1:02:00	2:41	7	7:38	40	9:18	23.40	1:10:58	3:01	21		144	5:50
Lauf	6.00	30:00	5:00	8	4:51	39	6:17	29.40	1:40:58	3:26	7	14:39	41	15:05