



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Frank, Joerg

□□□: 1:40:07

□□: Tambach-Dietharz

□□: 205

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 36 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 34 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 8(of 45)

AK 40 männlich

□□□□□□□: 1:32:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:06	22:44	22	2:31	69	3:10	0.40	9:06	22:44	46	0:21	147	1:19
Rad	23.00	59:58	2:36	5	2:30	30	7:16	23.40	1:09:04	2:57	46		144	3:56
Lauf	6.00	31:03	5:10	13	4:23	50	7:20	29.40	1:40:07	3:24	8	7:35	34	14:14