



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Espig, Thomas

□□□: 1:31:30

□□: Racingteam Schroeter

□□: 242

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 12 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 12 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 3(of 42)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:25:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:14	20:34	14	1:16	38	2:18	0.40	8:14	20:34	43		147	0:27
Rad	23.00	54:01	2:20	1	-	5	1:19	23.40	1:02:15	2:39	42		144	
Lauf	6.00	29:15	4:52	6	5:32	29	5:32	29.40	1:31:30	3:06	3	5:37	12	5:37