



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Fricke, Lars Erik

□□□: 2:12:39

□□: AC Apolda / X4cross

□□: 345

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 1 (of 50)

□□□□□/□: 1 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

AK 2, TM 25

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 2:12:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	10:29	13:06	1	-	1	-	0.80	10:29	13:06	9	-	-	44
Rad	30.00	1:20:17	2:40	2	8:21	2	8:21	30.80	1:30:46	2:56	8	5:24	42	
Lauf	10.00	41:53	4:11	1	-	2	1:51	40.80	2:12:39	3:15	2	0:58	2	0:58