



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Obst, Michael

□□□: 2:35:01

□□: KSV Baunatal Triathlon

□□: 336

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 10 (of 50)

□□□□□/□: 10 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

AK 4, TM 35

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 2:21:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	15:12	18:59	5	3:44	24	4:43	0.80	15:12	18:59	12			44	
Rad	30.00	1:31:13	3:02	6	6:11	10	19:17	30.80	1:46:25	3:27	12	5:12		42	
Lauf	10.00	48:36	4:51	5	6:05	13	8:34	40.80	2:35:01	3:47	6	13:38	11	23:20	