



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Ulbricht, Marko

□□□: 2:34:47

□□: AHORN Berghotel Friedrichroda

□□: 339

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 9 (of 50)

□□□□□/□: 9 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

AK 4, TM 35

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 2:21:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	18:36	23:15	11	7:08	38	8:07	0.80	18:36	23:15	12	2:25	44	2:17	
Rad	30.00	1:27:08	2:54	3	2:06	7	15:12	30.80	1:45:44	3:25	12	4:31	42		
Lauf	10.00	49:03	4:54	6	6:32	15	9:01	40.80	2:34:47	3:47	5	13:24	10	23:06	