



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Lembrich, Dr. David

□□□: 2:43:45

□□: Odenthal

□□: 335

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 19 (of 50)

□□□□□/□: 19 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

Senioren 2, TM 45

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 2:43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	14:44	18:24	3	1:14	21	4:15	0.80	14:44	18:24	10	1:14	44	
Rad	30.00	1:39:37	3:19	2	1:49	24	27:41	30.80	1:54:21	3:42	9	0:20	42	
Lauf	10.00	49:24	4:56	2	0:59	18	9:22	40.80	2:43:45	4:00	1	-	20	32:04