



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Sauer, Dirk

□□□: 2:58:29

□□: Lauffreunde Geba

□□: 322

□□: 40.80 km

□□□□□/□□□: 33 (of 50)

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□: 31 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

□□□□□: 5(of 9)

Senioren 2, TM 45

□□□□□□□: 2:43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	20:08	25:09	8	6:38	42	9:39	0.80	20:08	25:09	10	6:38	44	3:49
Rad	30.00	1:41:18	3:22	4	3:30	28	29:22	30.80	2:01:26	3:56	9	7:25	42	3:30
Lauf	10.00	57:03	5:42	7	8:38	35	17:01	40.80	2:58:29	4:22	5	14:44	32	46:48