



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Förster, Thomas

□□□: 3:04:56

□□: TSV Eisenberg/Triathlon

□□: 301

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 39 (of 50)

□□□□□/□: 36 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

Senioren 2, TM 45

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 2:43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	16:08	20:09	5	2:38	28	5:39	0.80	16:08	20:09	10	2:38	44	
Rad	30.00	1:55:29	3:50	8	17:41	39	43:33	30.80	2:11:37	4:16	9	17:36	42	13:41
Lauf	10.00	53:19	5:19	5	4:54	28	13:17	40.80	3:04:56	4:31	7	21:11	37	53:15