



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Korsawi, Rick

□□□: 2:53:28

□□: INJOY Fitnessclub

□□: 347

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 30 (of 50)

□□□□□/□: 28 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

AK 4, TM 35

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 2:21:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	16:19	20:23	8	4:51	30	5:50	0.80	16:19	20:23	12	0:08	1	-
Rad	30.00	1:41:37	3:23	9	16:35	29	29:41	30.80	1:57:56	3:49	12	16:43	1	-
Lauf	10.00	55:32	5:33	10	13:01	34	15:30	40.80	2:53:28	4:15	10	32:05	29	41:47