



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Sommerlade, Bernd

□□□: 3:02:24

□□: DJK Feudenheim

□□: 320

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 36 (of 50)

□□□□□/□: 33 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

Senioren 2, TM 45

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 2:43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	20:05	25:06	7	6:35	41	9:36	0.80	20:05	25:06	10	6:35	44	3:46
Rad	30.00	1:53:54	3:47	7	16:06	37	41:58	30.80	2:13:59	4:21	9	19:58	42	16:03
Lauf	10.00	48:25	4:50	1	-	10	8:23	40.80	3:02:24	4:28	6	18:39	34	50:43