



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Knocke, Thomas

□□□: 2:56:09

□□: TSVE 1890 Bielefeld

□□: 341

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 32 (of 50)

□□□□□/□: 30 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

Senioren 1, TM 40

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 2:38:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	14:13	17:46	3	0:49	17	3:44	0.80	14:13	17:46	7	0:26	44		
Rad	30.00	1:48:01	3:36	5	15:07	34	36:05	30.80	2:02:14	3:58	7	9:20	42	4:18	
Lauf	10.00	53:55	5:23	5	3:17	29	13:53	40.80	2:56:09	4:19	5	17:44	31	44:28	