



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Franke, Lutz

□□□: 2:53:51

□□: München

□□: 358

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 31 (of 50)

□□□□□/□: 29 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

Senioren 2, TM 45

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 2:43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	14:01	17:31	2	0:31	14	3:32	0.80	14:01	17:31	10	0:31	44	
Rad	30.00	1:46:55	3:33	5	9:07	32	34:59	30.80	2:00:56	3:55	9	6:55	42	3:00
Lauf	10.00	52:55	5:17	4	4:30	25	12:53	40.80	2:53:51	4:15	4	10:06	30	42:10