



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Schneider, Dirk

□□□: 3:11:08

□□: Sondershausen

□□: 309

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 41 (of 50)

□□□□□/□: 38 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

Senioren 1, TM 40

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 2:38:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	19:53	24:51	6	6:29	40	9:24	0.80	19:53	24:51	7	6:06	44	3:34
Rad	30.00	1:58:01	3:56	6	25:07	40	46:05	30.80	2:17:54	4:28	7	25:00	42	19:58
Lauf	10.00	53:14	5:19	3	2:36	26	13:12	40.80	3:11:08	4:41	6	32:43	39	59:27