



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Kirsch, Steffen

□□□: 3:41:03

□□: Stotternheim

□□: 352

□□: 40.80 km

XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□/□□□: 45 (of 50)

□□□□□/□: 40 (of 43)

□□□□□□: 2:12:39

□□□□:

AK 4, TM 35

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 2:21:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	18:33	23:11	10	7:05	37	8:04	0.80	18:33	23:11	12	2:22	44	2:14
Rad	30.00	2:14:07	4:28	11	49:05	41	1:02:11	30.80	2:32:40	4:57	12	51:27	42	34:44
Lauf	10.00	1:08:23	6:50	11	25:52	41	28:21	40.80	3:41:03	5:25	11	1:19:40	42	1:29:22