



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Medletik Laufteam

□□□: 1:35:52

□□: 52

□□: 18.15 km/h

□□□□: 3:16 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross Triathlon (0,4/23/6 km)

□□□□□: 15 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 4(of 7)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:30:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:10	17:55	1	-	3	0:15	0.40	7:10	17:55	8	-	49	
Rad	23.00	57:10	2:29	3	4:57	12	11:07	23.40	1:04:20	2:44	8	-	49	
Lauf	6.00	31:32	5:15	7	7:02	27	8:29	29.40	1:35:52	3:15	4	5:39	15	16:41