



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Bestes Team wo gibt

□□□: 1:31:09

□□: 74

□□: 19.09 km/h

□□□□: 3:06 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 5 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 2(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:47	19:27	1	-	8	0:52	0.40	7:47	19:27	16	-	49	
Rad	23.00	55:07	2:23	5	6:26	9	9:04	23.40	1:02:54	2:41	16	-	49	
Lauf	6.00	28:15	4:42	5	0:27	13	5:12	29.40	1:31:09	3:06	2	6:10	5	11:58