



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Fa Bonsack aus Seebergen

□□□: 1:31:43

□□: 72

□□: 18.97 km/h

□□□□: 3:07 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 6 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 3(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:51	24:37	9	2:04	31	2:56	0.40	9:51	24:37	16		44	1:48
Rad	23.00	49:05	2:08	2	0:24	3	3:02	23.40	58:56	2:31	16		49	
Lauf	6.00	32:47	5:27	11	4:59	30	9:44	29.40	1:31:43	3:07	3	6:44	6	12:32