



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Scheinflug

□□□: 1:32:20

□□: 71

□□: 18.84 km/h

□□□□: 3:08 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 8 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 2(of 7)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:30:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	11:24	28:30	7	4:14	44	4:29	0.40	11:24	28:30	8	3:16	49	3:21
Rad	23.00	52:13	2:16	1	-	6	6:10	23.40	1:03:37	2:43	8	-	49	-
Lauf	6.00	28:43	4:47	4	4:13	16	5:40	29.40	1:32:20	3:08	2	2:07	8	13:09