



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Die Krauthäuser

□□□: 1:38:45

□□: 50

□□: 17.62 km/h

□□□□: 3:22 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 17 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 6(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:36	18:59	3	0:41	6	0:41	0.40	7:36	18:59	21		49	
Rad	23.00	1:02:55	2:44	9	16:52	26	16:52	23.40	1:10:31	3:00	21		49	
Lauf	6.00	28:14	4:42	5	5:11	12	5:11	29.40	1:38:45	3:21	6	19:34	17	19:34