



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

AHORN Berghotel Friedrichroda

□□□: 1:34:51

□□: 65

□□: 18.34 km/h

□□□□: 3:14 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 13 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	11:51	29:37	14	4:04	45	4:56	0.40	11:51	29:37	16	1:40	30	3:48
Rad	23.00	54:58	2:23	4	6:17	8	8:55	23.40	1:06:49	2:51	16		49	
Lauf	6.00	28:02	4:40	3	0:14	10	4:59	29.40	1:34:51	3:13	5	9:52	13	15:40