



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Fliesen -Jendryan Gotha

□□□: 1:37:58

□□: 58

□□: 17.76 km/h

□□□□: 3:20 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 16 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 5(of 7)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:30:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:41	19:12	2	0:31	7	0:46	0.40	7:41	19:12	8			49
Rad	23.00	59:01	2:33	4	6:48	16	12:58	23.40	1:06:42	2:51	8			49
Lauf	6.00	31:16	5:12	5	6:46	23	8:13	29.40	1:37:58	3:19	5	7:45	16	18:47