



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 |