



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Ruhig-ganz-ruhig

□□□: 1:40:43

□□: 51

□□: 17.28 km/h

□□□□: 3:26 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 22 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 8(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	6:55	17:17	1	-	1	-	0.40	6:55	17:17	21	-	-	49
Rad	23.00	1:07:40	2:56	11	21:37	29	21:37	23.40	1:14:35	3:11	21	3:37	49	
Lauf	6.00	26:08	4:21	4	3:05	5	3:05	29.40	1:40:43	3:25	8	21:32	22	21:32