



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

0000

Ruhig-ganz-ruhig

000: 1:40:43

00: 51

00: 17.28 km/h

0000: 3:26 min/km

00: 29.40 km

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

00000: 22 (of 48)

000000: 1:19:11

0000:

00000: 8(of 20)

Staffel Cross

0000000: 1:19:11

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
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