



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Dynamo Stolperstein

□□□: 1:42:00

□□: 47

□□: 17.06 km/h

□□□□: 3:28 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 23 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:30:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:39	21:37	4	1:29	20	1:44	0.40	8:39	21:37	8	0:31	49	0:36
Rad	23.00	1:01:53	2:41	7	9:40	25	15:50	23.40	1:10:32	3:00	8	1:42	49	
Lauf	6.00	31:28	5:14	6	6:58	26	8:25	29.40	1:42:00	3:28	7	11:47	23	22:49