



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

WSV Spitzensalat Ilmenau 1

□□□: 1:19:11

□□: 42

□□: 21.97 km/h

□□□□: 2:41 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 1 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 1(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:10	20:24	5	1:15	14	1:15	0.40	8:10	20:24	21	-	49	0:07
Rad	23.00	46:03	2:00	1	-	1	-	23.40	54:13	2:19	21	-	49	-
Lauf	6.00	24:58	4:09	2	1:55	3	1:55	29.40	1:19:11	2:41	1	-	1	-