



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

WSV Spitzensalat 2

□□□: 1:33:45

□□: 88

□□: 18.56 km/h

□□□□: 3:11 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 11 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

Staffel Cross

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:29	23:42	12	2:34	27	2:34	0.40	9:29	23:42	21		49	1:26
Rad	23.00	55:14	2:24	3	9:11	10	9:11	23.40	1:04:43	2:45	21		49	
Lauf	6.00	29:02	4:50	7	5:59	17	5:59	29.40	1:33:45	3:11	4	14:34	11	14:34