



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

SeiMalHart

□□□: 1:48:01

□□: 43

□□: 16.33 km/h

□□□□: 3:40 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 29 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 11(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:34	21:24	7	1:39	17	1:39	0.40	8:34	21:24	21		49	0:31
Rad	23.00	1:08:32	2:58	13	22:29	32	22:29	23.40	1:17:06	3:17	21	6:08	49	
Lauf	6.00	30:55	5:09	10	7:52	21	7:52	29.40	1:48:01	3:40	11	28:50	29	28:50