



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

widder-vermessung.de

□□□: 1:42:48

□□: 66

□□: 16.93 km/h

□□□□: 3:30 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 24 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:38	24:04	8	1:51	28	2:43	0.40	9:38	24:04	16		49	1:35
Rad	23.00	51:14	2:13	3	2:33	4	5:11	23.40	1:00:52	2:36	16		49	
Lauf	6.00	41:56	6:59	15	14:08	48	18:53	29.40	1:42:48	3:29	9	17:49	24	23:37