



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

AS Team

□□□: 1:39:31

□□: 80

□□: 17.73 km/h

□□□□: 3:23 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 20 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 7(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□    | □□    | □□     | □□ | □□    | □□  | □□    | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□    | □□  | □□    |
|-----------|-------|-------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
|           | km    | □□    | min/km | -  | -     | □□□ | □□□   | km    | □□      | min/km | -  | -     | □□□ | □□□   |
| Schwimmen | 0.40  | 8:45  | 21:52  | 9  | 1:50  | 21  | 1:50  | 0.40  | 8:45    | 21:52  | 21 |       | 49  | 0:42  |
| Rad       | 23.00 | 59:23 | 2:34   | 5  | 13:20 | 18  | 13:20 | 23.40 | 1:08:08 | 2:54   | 21 |       | 49  |       |
| Lauf      | 6.00  | 31:23 | 5:13   | 12 | 8:20  | 25  | 8:20  | 29.40 | 1:39:31 | 3:23   | 7  | 20:20 | 20  | 20:20 |