



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

AS Team

□□□: 1:39:31

□□: 80

□□: 17.48 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