



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Delta Athletes

□□□: 1:48:41

□□: 53

□□: 16.01 km/h

□□□□: 3:42 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 31 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 12(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:51	24:37	9	2:04	31	2:56	0.40	9:51	24:37	16		44	1:48
Rad	23.00	1:10:48	3:04	13	22:07	38	24:45	23.40	1:20:39	3:26	16		49	
Lauf	6.00	28:02	4:40	3	0:14	10	4:59	29.40	1:48:41	3:41	12	23:42	31	29:30