



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Nord-Duo Jansen

□□□: 1:39:34

□□: 86

□□: 17.48 km/h

□□□□: 3:23 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 21 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 6(of 7)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:30:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	11:01	27:32	6	3:51	43	4:06	0.40	11:01	27:32	8	2:53	49	2:58
Rad	23.00	1:00:59	2:39	6	8:46	24	14:56	23.40	1:12:00	3:04	8	3:10	49	
Lauf	6.00	27:34	4:35	3	3:04	7	4:31	29.40	1:39:34	3:23	6	9:21	21	20:23