



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Basiskonfiguration 'All Stars'

□□□: 1:39:21

□□: 89

□□: 17.51 km/h

□□□□: 3:23 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 19 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 8(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:52	22:10	7	1:05	22	1:57	0.40	8:52	22:10	16		49	0:49
Rad	23.00	58:54	2:33	9	10:13	15	12:51	23.40	1:07:46	2:53	16		49	
Lauf	6.00	31:35	5:15	9	3:47	28	8:32	29.40	1:39:21	3:22	8	14:22	19	20:10