



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 |