



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Lauf-KulTour

□□□: 1:22:14

□□: 64

□□: 21.16 km/h

□□□□: 2:48 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 2 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 2(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□    | □□    | □□     | □□ | □□   | □□  | □□   | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□   | □□  | □□   |
|-----------|-------|-------|--------|----|------|-----|------|-------|---------|--------|----|------|-----|------|
|           | km    | □□    | min/km | -  | -    | □□□ | □□□  | km    | □□      | min/km | -  | -    | □□□ | □□□  |
| Schwimmen | 0.40  | 7:54  | 19:45  | 4  | 0:59 | 10  | 0:59 | 0.40  | 7:54    | 19:45  | 21 |      | 49  |      |
| Rad       | 23.00 | 51:17 | 2:13   | 2  | 5:14 | 5   | 5:14 | 23.40 | 59:11   | 2:31   | 21 |      | 49  |      |
| Lauf      | 6.00  | 23:03 | 3:50   | 1  | -    | 1   | -    | 29.40 | 1:22:14 | 2:47   | 2  | 3:03 | 2   | 3:03 |