



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

JustForFun

□□□: 1:52:06

□□: 46

□□: 15.52 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 33 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 12(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:36	21:29	8	1:41	18	1:41	0.40	8:36	21:29	21		49	0:33
Rad	23.00	1:09:34	3:01	14	23:31	34	23:31	23.40	1:18:10	3:20	21	7:12	49	
Lauf	6.00	33:56	5:39	13	10:53	33	10:53	29.40	1:52:06	3:48	12	32:55	33	32:55