



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Gothaer AMD Team

□□□: 1:47:06

□□: 63

□□: 16.25 km/h

□□□□: 3:38 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 27 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 9(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	10:05	25:12	16	3:10	36	3:10	0.40	10:05	25:12	1	-	49	2:02
Rad	23.00	1:00:53	2:38	7	14:50	22	14:50	23.40	1:10:58	3:01	1	-	49	
Lauf	6.00	36:08	6:01	15	13:05	39	13:05	29.40	1:47:06	3:38	9	27:55	27	27:55