



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

K2

□□□: 1:52:55

□□: 48

□□: 15.62 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 37 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:48:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:07	22:47	3	2:00	24	2:12	0.40	9:07	22:47	1	-	34	1:04
Rad	23.00	1:08:48	2:59	2	1:01	33	22:45	23.40	1:17:55	3:19	1	-	49	
Lauf	6.00	35:00	5:49	4	2:01	38	11:57	29.40	1:52:55	3:50	3	4:47	37	33:44