



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Dream Runners

□□□: 1:47:46

□□: 67

□□: 16.15 km/h

□□□□: 3:40 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 28 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 10(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	12:50	32:05	20	5:55	48	5:55	0.40	12:50	32:05	21	2:45	49	4:47
Rad	23.00	1:00:58	2:39	8	14:55	23	14:55	23.40	1:13:48	3:09	21	2:50	49	
Lauf	6.00	33:58	5:39	14	10:55	34	10:55	29.40	1:47:46	3:39	10	28:35	28	28:35