



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Die Gothaer Nixen

□□□: 1:48:08

□□: 73

□□: 16.09 km/h

□□□□: 3:41 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 30 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 1(of 6)

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□□□: 1:48:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen	0.40	7:22	18:24	2	0:15	5	0:27	0.40	7:22	18:24	7	-	49	
Rad	23.00	1:07:47	2:56	1	-	31	21:44	23.40	1:15:09	3:12	7	-	49	
Lauf	6.00	32:59	5:29	1	-	31	9:56	29.40	1:48:08	3:40	1	-	30	28:57