



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Pflanzenhof Tonndorf

□□□: 1:46:25

□□: 81

□□: 16.35 km/h

□□□□: 3:37 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 26 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 11(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	12:47	31:57	15	5:00	47	5:52	0.40	12:47	31:57	16	2:36	49	4:44
Rad	23.00	1:00:34	2:38	10	11:53	20	14:31	23.40	1:13:21	3:08	16		49	
Lauf	6.00	33:04	5:30	12	5:16	32	10:01	29.40	1:46:25	3:37	11	21:26	26	27:14