



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Die drei Muskeltiere

□□□: 1:55:21

□□: 57

□□: 15.08 km/h

□□□□: 3:55 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 39 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 15(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:44	24:19	14	2:49	30	2:49	0.40	9:44	24:19	21		49	1:41
Rad	23.00	1:14:45	3:15	17	28:42	43	28:42	23.40	1:24:29	3:36	21	13:31	49	3:44
Lauf	6.00	30:52	5:08	9	7:49	20	7:49	29.40	1:55:21	3:55	15	36:10	39	36:10