



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

INJOY Fitnessclub Staffel

□□□: 1:52:06

□□: 70

□□: 15.52 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 33 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 14(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:03	20:07	4	0:16	12	1:08	0.40	8:03	20:07	16		1	-
Rad	23.00	1:12:42	3:09	15	24:01	41	26:39	23.40	1:20:45	3:27	16		1	-
Lauf	6.00	31:21	5:13	8	3:33	24	8:18	29.40	1:52:06	3:48	14	27:07	33	32:55