



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

The Beginners

□□□: 1:52:50

□□: 77

□□: 15.63 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 36 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 13(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	11:58	29:54	19	5:03	46	5:03	0.40	11:58	29:54	21	1:53	49	3:55
Rad	23.00	1:10:13	3:03	15	24:10	36	24:10	23.40	1:22:11	3:30	21	11:13	49	1:26
Lauf	6.00	30:39	5:06	8	7:36	19	7:36	29.40	1:52:50	3:50	13	33:39	36	33:39