



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

PowerPuffGirlsLaLuLi

□□□: 1:52:42

□□: 79

□□: 15.44 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 35 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 2(of 6)

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□□□: 1:48:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:07	17:47	1	-	2	0:12	0.40	7:07	17:47	7	-	49	
Rad	23.00	1:10:48	3:04	4	3:01	38	24:45	23.40	1:17:55	3:19	1	-	49	
Lauf	6.00	34:47	5:47	3	1:48	37	11:44	29.40	1:52:42	3:50	2	4:34	35	33:31