



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Schmitz Cargobull Gotha (SGO)

□□□: 1:31:59

□□: 45

□□: 19.18 km/h

□□□□: 3:08 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 7 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 4(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:31	21:17	5	0:44	16	1:36	0.40	8:31	21:17	16		49	0:28
Rad	23.00	55:40	2:25	6	6:59	11	9:37	23.40	1:04:11	2:44	16		49	
Lauf	6.00	27:48	4:38	1	-	8	4:45	29.40	1:31:59	3:07	4	7:00	7	12:48