



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Bodystyle-Sportsfood

□□□: 1:56:19

□□: 75

□□: 14.96 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 40 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 16(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:42	24:14	13	2:47	29	2:47	0.40	9:42	24:14	21		49	1:39
Rad	23.00	1:07:41	2:56	12	21:38	30	21:38	23.40	1:17:23	3:18	21	6:25	49	
Lauf	6.00	38:56	6:29	20	15:53	45	15:53	29.40	1:56:19	3:57	16	37:08	40	37:08