



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Überholverbot

□□□: 2:02:16

□□: 60

□□: 14.23 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 43 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 18(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ |
| Schwimmen | 0.40 | 9:18 | 23:15 | 11 | 2:23 | 25 | 2:23 | 0.40 | 9:18 | 23:15 | 21 | | 49 | 1:15 |
| Rad | 23.00 | 1:15:21 | 3:16 | 18 | 29:18 | 44 | 29:18 | 23.40 | 1:24:39 | 3:37 | 21 | 13:41 | 49 | 3:54 |
| Lauf | 6.00 | 37:37 | 6:16 | 18 | 14:34 | 43 | 14:34 | 29.40 | 2:02:16 | 4:09 | 18 | 43:05 | 43 | 43:05 |