



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Lauf mit :) bleib fit Ernstroda

□□□: 2:00:30

□□: 76

□□: 14.44 km/h

□□□□: 4:06 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 42 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 17(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:51	24:37	15	2:56	31	2:56	0.40	9:51	24:37	21		44	1:48
Rad	23.00	1:13:21	3:11	16	27:18	42	27:18	23.40	1:23:12	3:33	21	12:14	49	2:27
Lauf	6.00	37:18	6:12	17	14:15	42	14:15	29.40	2:00:30	4:05	17	41:19	42	41:19