



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Crazy Chicken

□□□: 2:06:34

□□: 62

□□: 13.75 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 46 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□□□: 1:48:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen | 0.40 | 10:00 | 25:00 | 4 | 2:53 | 35 | 3:05 | 0.40 | 10:00 | 25:00 | 7 | 0:53 | 49 | 1:57 |
| Rad | 23.00 | 1:22:15 | 3:34 | 5 | 14:28 | 45 | 36:12 | 23.40 | 1:32:15 | 3:56 | 7 | 14:20 | 49 | 11:30 |
| Lauf | 6.00 | 34:19 | 5:43 | 2 | 1:20 | 35 | 11:16 | 29.40 | 2:06:34 | 4:18 | 5 | 18:26 | 46 | 47:23 |