



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

BASISKONFIGURATION, GIRLS-OF-SCIENCE 2:00:20

□□: 90

□□: 14.46 km/h  
 □□□□: 4:05 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 41 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:48:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	10:26	26:04	5	3:19	39	3:31	0.40	10:26	26:04	7	1:19	49	2:23
Rad	23.00	1:10:16	3:03	3	2:29	37	24:13	23.40	1:20:42	3:26	7	2:47	49	
Lauf	6.00	39:38	6:36	6	6:39	46	16:35	29.40	2:00:20	4:05	4	12:12	41	41:09