



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Költzsch-Jenke

□□□: 2:06:19

□□: 78

□□: 13.77 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 45 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 19(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	10:51	27:07	18	3:56	42	3:56	0.40	10:51	27:07	21	0:46	49	2:48
Rad	23.00	1:24:24	3:40	19	38:21	47	38:21	23.40	1:35:15	4:04	21	24:17	49	14:30
Lauf	6.00	31:04	5:10	11	8:01	22	8:01	29.40	2:06:19	4:17	19	47:08	45	47:08