



10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Rennsteigtrio

□□□: 2:15:45

□□: 68

□□: 12.82 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 48 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 20(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:57	22:22	10	2:02	23	2:02	0.40	8:57	22:22	21		49	0:54
Rad	23.00	1:29:53	3:54	20	43:50	48	43:50	23.40	1:38:50	4:13	21	27:52	49	18:05
Lauf	6.00	36:55	6:09	16	13:52	41	13:52	29.40	2:15:45	4:37	20	56:34	48	56:34