



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Partyservice Urban Gotha

□□□: 2:11:32

□□: 87

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 47 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 6(of 6)

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□□□: 1:48:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	10:44	26:49	6	3:37	41	3:49	0.40	10:44	26:49	7	1:37	35	2:41
Rad	23.00	1:23:57	3:38	6	16:10	46	37:54	23.40	1:34:41	4:02	7	16:46	49	13:56
Lauf	6.00	36:51	6:08	5	3:52	40	13:48	29.40	2:11:32	4:28	6	23:24	47	52:21