



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Team Epo

□□□: 2:27:09

□□: 472

□□: 16.31 km/h

□□□□: 3:37 min/km

□□: 40.80 km

Staffel XTERRA Thüringen (0,8/30/10 km)

□□□□□: 1 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 1(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|------|-----|------|-------|---------|--------|----|----|-----|-----|
| | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ |
| Schwimmen | 0.80 | 16:26 | 20:32 | 4 | 5:02 | 4 | 5:02 | 0.80 | 16:26 | 20:32 | 1 | - | 1 | - |
| Rad | 30.00 | 1:33:21 | 3:06 | 4 | 9:59 | 4 | 9:59 | 30.80 | 1:49:47 | 3:33 | 1 | - | 1 | - |
| Lauf | 10.00 | 37:22 | 3:44 | 1 | - | 1 | - | 40.80 | 2:27:09 | 3:36 | 1 | - | 1 | - |