



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Team Epo

□□□: 2:27:09

□□: 472

□□: 16.64 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	-