



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Offroad Team Remstädt

□□□: 1:35:47

□□: 44

□□: 18.17 km/h

□□□□: 3:16 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 14 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 6(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:55	24:47	11	2:08	34	3:00	0.40	9:55	24:47	16		49	1:52
Rad	23.00	58:00	2:31	8	9:19	14	11:57	23.40	1:07:55	2:54	16		49	
Lauf	6.00	27:52	4:38	2	0:04	9	4:49	29.40	1:35:47	3:15	6	10:48	14	16:36