



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

0000

Die Raketen

000: 2:35:28

00: 475

00: 15.44 km/h

0000: 3:49 min/km

00: 40.80 km

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

00000: 3 (of 10)

000000: 2:27:09

0000:

00000: 3(of 10)

Staffel XTERRA

0000000: 2:27:09

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
Schwimmen	0.80	15:22	19:12	3	3:58	3	3:58	0.80	15:22	19:12	11		11	
Rad	30.00	1:30:44	3:01	3	7:22	3	7:22	30.80	1:46:06	3:26	11		11	
Lauf	10.00	49:22	4:56	6	12:00	6	12:00	40.80	2:35:28	3:48	3	8:19	3	8:19