



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Die Raketen

□□□: 2:35:28

□□: 475

□□: 15.44 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 3 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 3(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
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