



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Team Schelter Ohrdruf

□□□: 2:33:28

□□: 480

□□: 15.64 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 2 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 2(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.80	11:24	14:15	1	-	1	-	0.80	11:24	14:15	11	-	11	
Rad	30.00	1:34:35	3:09	5	11:13	5	11:13	30.80	1:45:59	3:26	11	-	11	
Lauf	10.00	47:29	4:44	5	10:07	5	10:07	40.80	2:33:28	3:45	2	6:19	2	6:19