



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Tic, Trick und Track

□□□: 2:37:39

□□: 474

□□: 15.22 km/h

□□□□: 3:52 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 4 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 4(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ |
| Schwimmen | 0.80 | 14:55 | 18:38 | 2 | 3:31 | 2 | 3:31 | 0.80 | 14:55 | 18:38 | 11 | | 11 | |
| Rad | 30.00 | 1:37:28 | 3:14 | 6 | 14:06 | 6 | 14:06 | 30.80 | 1:52:23 | 3:38 | 11 | 2:36 | 11 | 2:36 |
| Lauf | 10.00 | 45:16 | 4:31 | 3 | 7:54 | 3 | 7:54 | 40.80 | 2:37:39 | 3:51 | 4 | 10:30 | 4 | 10:30 |