



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