



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

bewegungs-WELT Bike-Marathon Arnstadt 2:45:52

□□: 479

□□: 14.47 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 5 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

Staffel XTERRA

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.80	21:00	26:15	9	9:36	9	9:36	0.80	21:00	26:15	11	4:34	11	4:34
Rad	30.00	1:23:22	2:46	1	-	1	-	30.80	1:44:22	3:23	11	-	11	-
Lauf	10.00	1:01:30	6:09	10	24:08	10	24:08	40.80	2:45:52	4:03	5	18:43	5	18:43