



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Kenias letzte Reserve

□□□: 2:57:04

□□: 478

□□: 13.83 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 7 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 7(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.80	20:18	25:22	5	8:54	5	8:54	0.80	20:18	25:22	11	3:52	11	3:52
Rad	30.00	1:50:35	3:41	8	27:13	8	27:13	30.80	2:10:53	4:14	11	21:06	11	21:06
Lauf	10.00	46:11	4:37	4	8:49	4	8:49	40.80	2:57:04	4:20	7	29:55	7	29:55