



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Die Zapfenflücker

□□□: 2:47:37

□□: 471

□□: 14.60 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 6 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 6(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.80	21:57	27:26	10	10:33	10	10:33	0.80	21:57	27:26	11	5:31	11	5:31
Rad	30.00	1:28:16	2:56	2	4:54	2	4:54	30.80	1:50:13	3:34	11	0:26	11	0:26
Lauf	10.00	57:24	5:44	8	20:02	8	20:02	40.80	2:47:37	4:06	6	20:28	6	20:28