



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Graf Gunkel

□□□: 3:03:33

□□: 477

□□: 13.08 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 9 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 9(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.80	20:59	26:13	8	9:35	8	9:35	0.80	20:59	26:13	11	4:33	11	4:33
Rad	30.00	2:02:07	4:04	10	38:45	10	38:45	30.80	2:23:06	4:38	11	33:19	11	33:19
Lauf	10.00	40:27	4:02	2	3:05	2	3:05	40.80	3:03:33	4:29	9	36:24	9	36:24