



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Team Büchig

□□□: 3:13:37

□□: 473

□□: 12.64 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□: 40.80 km

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

□□□□□: 10 (of 10)

□□□□□□: 2:27:09

□□□□:

□□□□□: 10(of 10)

Staffel XTERRA

□□□□□□□: 2:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.80	20:49	26:01	7	9:25	7	9:25	0.80	20:49	26:01	11	4:23	11	4:23
Rad	30.00	1:55:24	3:50	9	32:02	9	32:02	30.80	2:16:13	4:25	11	26:26	11	26:26
Lauf	10.00	57:24	5:44	8	20:02	8	20:02	40.80	3:13:37	4:44	10	46:28	10	46:28