



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Tik, Trik & Trixie

□□□: 1:34:35

□□: 49

□□: 18.40 km/h

□□□□: 3:13 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross Triathlon (0,4/23/6 km)

□□□□□: 12 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 5(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:11	17:57	2	0:16	4	0:16	0.40	7:11	17:57	21		49	
Rad	23.00	59:04	2:34	4	13:01	17	13:01	23.40	1:06:15	2:49	21		49	
Lauf	6.00	28:20	4:43	6	5:17	14	5:17	29.40	1:34:35	3:13	5	15:24	12	15:24