



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Fitnessoase-Ohrdruf

□□□: 1:24:59

□□: 84

□□: 20.76 km/h

□□□□: 2:53 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 3 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 1(of 15)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:52	19:39	2	0:05	9	0:57	0.40	7:52	19:39	16	-	49	
Rad	23.00	48:41	2:07	1	-	2	2:38	23.40	56:33	2:24	16	-	49	
Lauf	6.00	28:26	4:44	6	0:38	15	5:23	29.40	1:24:59	2:53	1	-	3	5:48