



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

LOK Emsetal

□□□: 1:33:33

□□: 54

□□: 18.60 km/h

□□□□: 3:11 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 10 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 3(of 20)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:19:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:14	20:34	6	1:19	15	1:19	0.40	8:14	20:34	9		49	0:11
Rad	23.00	59:24	2:34	6	13:21	19	13:21	23.40	1:07:38	2:53	21		49	
Lauf	6.00	25:55	4:19	3	2:52	4	2:52	29.40	1:33:33	3:10	3	14:22	10	14:22