



10. Cross Triathlon Friedrichroda
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

VR Bank Westthüringen eG

□□□: 1:33:20

□□: 61

□□: 18.64 km/h

□□□□: 3:10 min/km

□□: 29.40 km

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

□□□□□: 9 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:30:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:08	20:19	3	0:58	13	1:13	0.40	8:08	20:19	1	-	49	0:05
Rad	23.00	1:00:42	2:38	5	8:29	21	14:39	23.40	1:08:50	2:56	1	-	49	
Lauf	6.00	24:30	4:04	1	-	2	1:27	29.40	1:33:20	3:10	3	3:07	9	14:09