



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Krzyzak, Roman

□□□: 2:10:13

□□: SG Brühl

□□: 138

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 118 (of 132)

□□□□□/□: 104 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK60

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:47:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:06	25:14	2	0:28	86	4:21	0.40	10:06	25:14	5		114	2:45
Rad	23.00	1:14:58	3:15	2	9:34	98	11:14:58	23.40	1:25:04	3:38	5	9:30	112	18:40
Lauf	6.00	45:09	7:31	3	12:45	109	20:17	29.40	2:10:13	4:25	2	22:15	104	48:42