



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Schirrmeister, Jörn

□□□: 2:19:59

□□: Gotha Bufleben

□□: 118

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 129 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 111 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 37(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	11:22	28:25	37	4:31	110	5:37	0.40	11:22	28:25	39	0:47	5	4:01
Rad	23.00	1:16:26	3:19	37	1:16:26	101	1:16:26	23.40	1:27:48	3:45	38	5:50	112	21:24
Lauf	6.00	52:11	8:41	37	26:56	111	27:19	29.40	2:19:59	4:45	37	53:44	111	58:28