



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Heimerl, Manuel

□□□: 2:09:40

□□: GRAFE Advanced Polymers GmbH

□□: 171

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 117 (of 132)

□□□□□/□: 103 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK20

□□□□□: 18(of 18)

□□□□□□□: 1:21:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	11:33	28:52	18	5:48	113	5:48	0.40	11:33	28:52	19	4:39	114	4:12
Rad	23.00	1:17:55	3:23	17	27:43	105	11:17:55	23.40	1:29:28	3:49	19	22:46	112	23:04
Lauf	6.00	40:12	6:42	18	15:02	96	15:20	29.40	2:09:40	4:24	18	48:09	103	48:09