



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Zeh, Alexander

□□□: 2:01:43

□□: Wacker 03 Gotha

□□: 215

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 103 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 94 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 35(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:09	22:52	21	2:18	60	3:24	0.40	9:09	22:52	39			114	1:48
Rad	23.00	1:13:44	3:12	35	11:13:44	96	11:13:44	23.40	1:22:53	3:32	38	0:55		112	16:29
Lauf	6.00	38:50	6:28	34	13:35	92	13:58	29.40	2:01:43	4:08	35	35:28		94	40:12