



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Grönling, André

□□□: 2:11:26

□□: Gotha

□□: 178

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 120 (of 132)

□□□□□/□: 106 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 34(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:25	23:32	27	2:30	70	3:40	0.40	9:25	23:32	36	1:53	114	2:04
Rad	23.00	1:19:27	3:27	34	1:19:27	108	1:19:27	23.40	1:28:52	3:47	35	11:42	112	22:28
Lauf	6.00	42:34	7:05	32	17:42	105	17:42	29.40	2:11:26	4:28	34	47:39	106	49:55