



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Lembert, Erhardt

□□□: 2:08:30

□□: Waltershausen

□□: 230

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 114 (of 132)

□□□□□/□: 100 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK50

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 1:31:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:54	27:15	12	2:51	101	5:09	0.40	10:54	27:15	16	2:16	114	3:33
Rad	23.00	1:17:46	3:22	13	22:54	104	11:17:46	23.40	1:28:40	3:47	16	22:58	112	22:16
Lauf	6.00	39:50	6:38	11	11:05	94	14:58	29.40	2:08:30	4:22	13	36:31	100	46:59