



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Ramming, Dr. Klaus

□□□: 2:10:22

□□: Allendorf

□□: 236

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 119 (of 132)

□□□□□/□: 105 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK50

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 1:31:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.40     | 8:50     | 22:04        | 4       | 0:47    | 50      | 3:05    | 0.40  | 8:50      | 22:04         | 16      | 0:12    | 114     | 1:29    |
| Rad       | 23.00    | 1:21:03  | 3:31         | 15      | 26:11   | 110     | 1:21:03 | 23.40 | 1:29:53   | 3:50          | 16      | 24:11   | 112     | 23:29   |
| Lauf      | 6.00     | 40:29    | 6:44         | 12      | 11:44   | 98      | 15:37   | 29.40 | 2:10:22   | 4:26          | 14      | 38:23   | 105     | 48:51   |