



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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