



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Humbek, Frank

□□□: 3:04:45

□□: RAD-ART Gotha

□□: 302

□□: 55.80 km

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□□□: 9 (of 46)

□□□□□/□: 9 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 2:49:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	17:08	21:24	8	3:23	20	4:29	0.80	17:08	21:24	14			41
Rad	45.00	1:49:54	2:26	4	1:49:54	7	1:49:54	45.80	2:07:02	2:46	13	8:03		40
Lauf	10.00	57:43	5:46	6	7:14	20	57:43	55.80	3:04:45	3:18	5	1:26:39	10	1:26:39