



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Ragoß, Daniel

□□□: 2:58:18

□□: NSV Wernigerode

□□: 335

□□: 55.80 km

□□□□□/□□□: 5 (of 46)

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□: 5 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

□□□□□: 4(of 11)

Triathlon Männer AK20

□□□□□□□: 2:40:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	16:03	20:03	9	3:24	18	3:24	0.80	16:03	20:03	12	3:04	31	
Rad	45.00	1:49:25	2:25	3	9:56	6	12:49:25	45.80	2:05:28	2:44	12	12:24	40	
Lauf	10.00	52:50	5:16	6	6:52	10	13:52:50	55.80	2:58:18	3:11	4	17:45	6	1:20:12