



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Krüger, Thomas

□□□: 3:02:19

□□: Marksuhl

□□: 324

□□: 55.80 km

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□□□: 7 (of 46)

□□□□□/□: 7 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 3:02:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	14:28	18:04	1	-	7	1:49	0.80	14:28	18:04	14	-	41	
Rad	45.00	1:53:04	2:30	1	-	8	1:53:04	45.80	2:07:32	2:47	14	-	40	
Lauf	10.00	54:47	5:28	3	54:47	13	54:47	55.80	3:02:19	3:16	1	-	8	1:24:13