



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Knoke, Thomas

□□□: 3:06:19

□□: TSVE 1890 Bielefeld

□□: 318

□□: 55.80 km

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□□□: 12 (of 46)

□□□□□/□: 12 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 2:49:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	15:42	19:37	6	1:57	14	3:03	0.80	15:42	19:37	14			41
Rad	45.00	1:59:09	2:38	9	1:59:09	19	1:59:09	45.80	2:14:51	2:56	13	15:52		40
Lauf	10.00	51:28	5:08	2	0:59	8	51:28	55.80	3:06:19	3:20	7	1:28:13	13	1:28:13