



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Förster, Thomas

□□□: 3:14:06

□□: Eisenberg /Thür.

□□: 313

□□: 55.80 km

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□□□: 18 (of 46)

□□□□□/□: 18 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 2:49:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	15:04	18:49	5	1:19	11	2:25	0.80	15:04	18:49	14		41	
Rad	45.00	2:00:26	2:40	10	2:00:26	20	2:00:26	45.80	2:15:30	2:57	13	16:31	40	
Lauf	10.00	58:36	5:51	7	8:07	22	58:36	55.80	3:14:06	3:28	10	1:36:00	19	1:36:00