



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Braken, Dirk

□□□: 3:11:52

□□: Tri-4-Fun SVKT-Porta Westfalica

□□: 320

□□: 55.80 km

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□□□: 17 (of 46)

□□□□□/□: 17 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 2:49:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	14:02	17:32	2	0:17	5	1:23	0.80	14:02	17:32	14			41
Rad	45.00	1:56:21	2:35	7	12:56:21	14	12:56:21	45.80	2:10:23	2:50	13	11:24		40
Lauf	10.00	1:01:29	6:08	10	11:00	26	14:01:29	55.80	3:11:52	3:26	9	1:33:46	18	1:33:46