



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Köster, Ralf

□□□: 3:27:06

□□: Mainaschaff / Hessen

□□: 303

□□: 55.80 km

□□□□□/□□□: 24 (of 46)

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□: 23 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

□□□□□: 4(of 13)

Triathlon Männer AK30

□□□□□□□: 3:02:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	15:56	19:54	3	1:28	16	3:17	0.80	15:56	19:54	14	1:08	41	
Rad	45.00	2:06:46	2:49	9	13:42	28	13:06:46	45.80	2:22:42	3:06	14		40	
Lauf	10.00	1:04:24	6:26	6	14:04:24	29	14:04:24	55.80	3:27:06	3:42	4	24:47	24	1:49:00