



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Wojczyk, Richard

□□□: 20:33

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 21

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 4 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 4 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

männliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 19:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	3:20	33:20	10	0:44	12	0:44	0.10	3:20	33:20	2	0:02	19	0:05
Rad	4.00	11:35	2:53	2	0:12	2	0:12	4.10	14:55	3:38	2	0:14	19	
Lauf	1.00	5:38	5:38	7	0:51	13	1:08	5.10	20:33	4:01	2	0:41	4	1:27