



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Hiersemann, Karl

□□□: 21:49

□□: FRV Tenneberg Waltershausen

□□: 18

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 8 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 8 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

□□□□□: 6(of 11)

männliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 19:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	2:39	26:29	2	0:03	2	0:03	0.10	2:39	26:29	6			15
Rad	4.00	14:23	3:35	7	3:00	11	3:00	4.10	17:02	4:09	6	2:21		15
Lauf	1.00	4:47	4:46	1	-	3	0:17	5.10	21:49	4:16	5	1:57	7	2:43