



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Frohl, Jochen

□□□: 1:41:51

□□: Lauffreunde Frierichroda

□□: 144

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 36 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 34 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 5(of 15)

Triathlon Männer AK50

□□□□□□□: 1:31:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:02	22:34	6	0:59	59	3:17	0.40	9:02	22:34	16	0:24	114	1:41
Rad	23.00	1:02:12	2:42	5	7:20	42	11:02:12	23.40	1:11:14	3:02	16	5:32	112	4:50
Lauf	6.00	30:37	5:06	4	1:52	22	5:45	29.40	1:41:51	3:27	5	9:52	34	20:20