



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Hiersemann, Hans

□□□: 22:48

□□: FRV Tenneberg Waltershausen

□□: 19

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 10 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 10 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

□□□□□: 7(of 11)

männliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 19:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	3:01	30:09	6	0:25	8	0:25	0.10	3:01	30:09	7		13	
Rad	4.00	14:45	3:41	9	3:22	14	3:22	4.10	17:46	4:19	7	3:05	13	0:18
Lauf	1.00	5:02	5:01	3	0:15	5	0:32	5.10	22:48	4:28	7	2:56	10	3:42