



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Horn, Sebastian

□□□: 22:35

□□: AC Apolda

□□: 29

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 9 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 9 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

männliche Einsteiger ab AK 20

□□□□□□□: 22:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.10	3:46	37:39	1	-	18	1:10	0.10	3:46	37:39	1	-	20	0:31	
Rad	4.00	13:19	3:19	1	-	6	1:56	4.10	17:05	4:10	1	-	20		
Lauf	1.00	5:30	5:30	1	-	9	1:00	5.10	22:35	4:25	1	-	9	3:29	