



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Rudel, Tillmann

□□□: 25:19

□□: LSG 80 Schmückeläufer

□□: 16

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 20 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 17 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

□□□□□: 10(of 11)

männliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□□□: 19:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.10	3:18	32:59	8	0:42	10	0:42	0.10	3:18	32:59	1	-	8	0:03
Rad	4.00	15:58	3:59	10	4:35	17	4:35	4.10	19:16	4:41	10	4:35	8	1:48
Lauf	1.00	6:03	6:02	9	1:16	17	1:33	5.10	25:19	4:57	10	5:27	17	6:13