



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Köster, Alexander

□□□: 27:02

□□: 40

□□: 5.10 km

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□□□: 25 (of 28)

□□□□□/□: 18 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

männliche Einsteiger AK 11-14

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 19:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.10	3:45	37:30	11	1:09	16	1:09	0.10	3:45	37:30	11	0:27	7	0:30	
Rad	4.00	16:40	4:10	11	5:17	18	5:17	4.10	20:25	4:58	11	5:44	7	2:57	
Lauf	1.00	6:37	6:36	10	1:50	18	2:07	5.10	27:02	5:18	11	7:10	18	7:56	