



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Simon, Jonas

□□□: 23:04

□□: Königsluther

□□: 37

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 12 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 12 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

□□□□□: 2(of 6)

männliche Einsteiger AK 8-10

□□□□□□□: 19:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.10	3:22	33:39	3	0:32	13	0:46	0.10	3:22	33:39	2	0:31	20	0:07	
Rad	4.00	14:05	3:31	2	2:21	9	2:42	4.10	17:27	4:15	2	2:52	20		
Lauf	1.00	5:37	5:36	4	1:06	12	1:07	5.10	23:04	4:31	2	3:58	12	3:58	