



9. Cross Triathlon Friedrichroda
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Pfauch, Paul

□□□: 24:56

□□: Finsterbergen

□□: 26

□□: 5.10 km

□□□□□/□□□: 19 (of 28)

Einsteiger (0.1 / 4.0 / 1.0)

□□□□□/□: 16 (of 19)

□□□□□□: 19:06

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

männliche Einsteiger AK 8-10

□□□□□□□: 19:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.10	4:25	44:09	6	1:35	19	1:49	0.10	4:25	44:09	4	1:34	20	1:10	
Rad	4.00	15:00	3:45	4	3:16	15	3:37	4.10	19:25	4:44	4	4:50	20	1:57	
Lauf	1.00	5:31	5:30	3	1:00	10	1:01	5.10	24:56	4:53	5	5:50	16	5:50	