



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Balsam, Martin

□□□: 1:43:01

□□: SV Emsetal

□□: 142

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 38 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 36 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 11(of 35)

Triathlon Männer AK30

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:01	22:32	21	2:06	58	3:16	0.40	9:01	22:32	36	1:29	114	1:40
Rad	23.00	1:00:56	2:38	11	1:00:56	36	1:00:56	23.40	1:09:57	2:59	35		112	3:33
Lauf	6.00	33:04	5:30	14	8:12	50	8:12	29.40	1:43:01	3:30	11	19:14	36	21:30