



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Wolf, Joachim

□□□: 3:28:35

□□: Erfurt

□□: 348

□□: 55.80 km

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□□□: 25 (of 46)

□□□□□/□: 24 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 3:02:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.80	17:51	22:18	6	3:23	25	5:12	0.80	17:51	22:18	14	3:03	41	
Rad	45.00	2:07:21	2:49	10	14:17	29	2:07:21	45.80	2:25:12	3:10	14		40	
Lauf	10.00	1:03:23	6:20	5	1:03:23	28	1:03:23	55.80	3:28:35	3:44	5	26:16	25	1:50:29