



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Schneider, Heiko

□□□: 1:53:12

□□: Waltershausen

□□: 102

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 72 (of 132)

□□□□□/□: 67 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 25(of 38)

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:32	26:19	31	3:41	92	4:47	0.40	10:32	26:19	39		42	3:11
Rad	23.00	1:05:27	2:50	21	11:05:27	59	11:05:27	23.40	1:15:59	3:14	38		112	9:35
Lauf	6.00	37:13	6:12	30	11:58	82	12:21	29.40	1:53:12	3:51	25	26:57	67	31:41