



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Steuding, Bernd

□□□: 3:58:07

□□: Wechmar

□□: 345

□□: 55.80 km

XL-Cross (0.8 / 45.0 / 10.0)

□□□□□/□□□: 41 (of 46)

□□□□□/□: 36 (of 40)

□□□□□□: 2:40:33

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 2:49:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.80	20:58	26:12	13	7:13	38	8:19	0.80	20:58	26:12	14	1:56	41	0:20
Rad	45.00	2:28:42	3:18	12	13:28:42	39	13:28:42	45.80	2:49:40	3:42	13	50:41	40	14:36
Lauf	10.00	1:08:27	6:50	11	17:58	33	14:08:27	55.80	3:58:07	4:16	12	2:20:01	37	2:20:01