



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Respondek, Steffen

□□□: 1:47:40

□□: Wachsenburggemeinde

□□: 125

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 55 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 51 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 18(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:14	23:04	22	2:23	63	3:29	0.40	9:14	23:04	39		114	1:53
Rad	23.00	1:04:56	2:49	20	1:04:56	55	1:04:56	23.40	1:14:10	3:10	38		112	7:46
Lauf	6.00	33:30	5:34	19	8:15	54	8:38	29.40	1:47:40	3:39	18	21:25	51	26:09