



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Stukowski, Manfred

□□□: 1:53:22

□□: Mühlhausen

□□: 104

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 74 (of 132)

□□□□□/□: 69 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK50

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 1:31:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:27	23:37	7	1:24	71	3:42	0.40	9:27	23:37	16	0:49	114	2:06
Rad	23.00	1:08:46	2:59	7	13:54	74	11:08:46	23.40	1:18:13	3:20	16	12:31	112	11:49
Lauf	6.00	35:09	5:51	6	6:24	61	10:17	29.40	1:53:22	3:51	6	21:23	69	31:51