



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Sauer, Dirk

□□□: 1:33:07

□□: Lauffreunde Geba

□□: 186

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 11 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 11 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 3(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:15	23:07	23	2:24	64	3:30	0.40	9:15	23:07	39	-	114	1:54
Rad	23.00	55:18	2:24	4	55:18	12	55:18	23.40	1:04:33	2:45	38	-	112	
Lauf	6.00	28:34	4:45	5	3:19	10	3:42	29.40	1:33:07	3:10	3	6:52	11	11:36