



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Umbreit, Heiko

□□□: 1:35:09

□□: Emleben

□□: 180

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 15 (of 132)

□□□□□/□: 15 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 5(of 38)

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:15	20:37	8	1:24	29	2:30	0.40	8:15	20:37	39		114	0:54
Rad	23.00	55:20	2:24	5	10:55:20	13	10:55:20	23.40	1:03:35	2:43	38		112	
Lauf	6.00	31:34	5:15	13	6:19	34	6:42	29.40	1:35:09	3:14	5	8:54	15	13:38