



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Ostertag, Jörg

□□□: 1:30:20

□□: Ruhla

□□: 200

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 7 (of 132)

□□□□□/□: 7 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 3(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:57	22:22	20	2:02	53	3:12	0.40	8:57	22:22	36	1:25	114	1:36
Rad	23.00	55:09	2:23	5	10:55:09	11	10:55:09	23.40	1:04:06	2:44	35		112	
Lauf	6.00	26:14	4:22	2	1:22	5	1:22	29.40	1:30:20	3:04	3	6:33	7	8:49