



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Herbst, Thomas

□□□: 1:45:47

□□: Rhöner WSV Dermbach

□□: 141

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 47 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 43 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 14(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:22	20:55	11	1:31	33	2:37	0.40	8:22	20:55	39		114	1:01
Rad	23.00	1:05:46	2:51	23	11:05:46	63	11:05:46	23.40	1:14:08	3:10	38		112	7:44
Lauf	6.00	31:39	5:16	14	6:24	36	6:47	29.40	1:45:47	3:35	14	19:32	43	24:16