



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Zaspel, Thomas

□□□: 1:48:24

□□: Trügleben

□□: 131

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 57 (of 132)

□□□□□/□: 53 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 19(of 38)

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	11:12	27:59	36	4:21	107	5:27	0.40	11:12	27:59	39	0:37	114	3:51
Rad	23.00	1:04:42	2:48	18	11:04:42	53	11:04:42	23.40	1:15:54	3:14	38		112	9:30
Lauf	6.00	32:30	5:25	18	7:15	45	7:38	29.40	1:48:24	3:41	19	22:09	53	26:53