



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Korsawi, Rick

□□□: 1:36:23

□□: Personal-Bodytraining

□□: 190

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 21 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 20 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 6(of 35)

Triathlon Männer AK30

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	7:53	19:42	9	0:58	19	2:08	0.40	7:53	19:42	36	0:21	114	0:32
Rad	23.00	56:09	2:26	7	10:56:09	15	10:56:09	23.40	1:04:02	2:44	35		112	
Lauf	6.00	32:21	5:23	9	7:29	39	7:29	29.40	1:36:23	3:16	6	12:36	20	14:52