



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Preuk, Roland

□□□: 1:36:37

□□: Leinatal

□□: 192

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 22 (of 132)

□□□□□/□: 21 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK50

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:31:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:52	22:10	5	0:49	51	3:07	0.40	8:52	22:10	16	0:14	114	1:31
Rad	23.00	56:39	2:27	2	1:47	16	56:39	23.40	1:05:31	2:47	16		112	
Lauf	6.00	31:06	5:11	5	2:21	27	6:14	29.40	1:36:37	3:17	4	4:38	21	15:06