



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 | 10:56:39 | 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 |