



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Frank, Daniel

□□□: 1:48:37

□□: Tabarz

□□: 145

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 59 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 55 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 18(of 35)

Triathlon Männer AK30

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	9:22	23:25	26	2:27	69	3:37	0.40	9:22	23:25	36	1:50	114	2:01
Rad	23.00	1:01:24	2:40	14	11:01:24	40	11:01:24	23.40	1:10:46	3:01	35		112	4:22
Lauf	6.00	37:51	6:18	28	12:59	89	12:59	29.40	1:48:37	3:41	18	24:50	55	27:06