



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Nothnagel, Uwe

□□□: 1:47:19

□□: Fitnessoase Ohrdruf

□□: 150

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 53 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 49 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 17(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:15	20:37	8	1:24	29	2:30	0.40	8:15	20:37	39		114	0:54
Rad	23.00	1:03:21	2:45	16	1:03:21	47	1:03:21	23.40	1:11:36	3:03	38		112	5:12
Lauf	6.00	35:43	5:57	25	10:28	65	10:51	29.40	1:47:19	3:39	17	21:04	49	25:48