



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Gleichmar, Carsten

□□□: 2:02:23

□□: Bielefeld

□□: 111

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 106 (of 132)

□□□□□/□: 96 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 31(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:46	21:55	17	1:51	44	3:01	0.40	8:46	21:55	36	1:14	114	1:25
Rad	23.00	1:09:56	3:02	29	11:09:56	82	11:09:56	23.40	1:18:42	3:21	35	1:32	112	12:18
Lauf	6.00	43:41	7:16	34	18:49	108	18:49	29.40	2:02:23	4:09	31	38:36	96	40:52