



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Espig, Thomas

□□□: 1:31:46

□□: Tabarz

□□: 237

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 8 (of 132)

□□□□□/□: 8 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 4(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	7:48	19:30	7	0:53	17	2:03	0.40	7:48	19:30	36	0:16	114	0:27
Rad	23.00	52:43	2:17	4	10:52:43	7	10:52:43	23.40	1:00:31	2:35	35		112	
Lauf	6.00	31:15	5:12	6	6:23	29	6:23	29.40	1:31:46	3:07	4	7:59	8	10:15