



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Metz, Stefan

□□□: 1:41:06

□□: Tambach-Dietharz

□□: 203

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 32 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 30 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 9(of 35)

Triathlon Männer AK30

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	7:45	19:22	6	0:50	15	2:00	0.40	7:45	19:22	36	0:13	114	0:24
Rad	23.00	1:00:59	2:39	12	11:00:59	37	11:00:59	23.40	1:08:44	2:56	35		112	2:20
Lauf	6.00	32:22	5:23	10	7:30	42	7:30	29.40	1:41:06	3:26	9	17:19	30	19:35