



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Krannich, Steffen

□□□: 1:53:13

□□: SG Altenfeld

□□: 156

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 73 (of 132)

□□□□□/□: 68 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 26(of 38)

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:00	25:00	28	3:09	83	4:15	0.40	10:00	25:00	39			114	2:39
Rad	23.00	1:09:09	3:00	27	1:09:09	77	1:09:09	23.40	1:19:09	3:22	38			112	12:45
Lauf	6.00	34:04	5:40	20	8:49	56	9:12	29.40	1:53:13	3:51	26	26:58	68	31:42	