



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Schäfer, Heiko

□□□: 2:01:47

□□: Gotha

□□: 123

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 104 (of 132)

□□□□□/□: 95 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 30(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:57	27:22	35	4:02	103	5:12	0.40	10:57	27:22	36	3:25	114	3:36	
Rad	23.00	1:15:36	3:17	33	1:15:36	100	1:15:36	23.40	1:26:33	3:41	35	9:23	112	20:09	
Lauf	6.00	35:14	5:52	19	10:22	63	10:22	29.40	2:01:47	4:08	30	38:00	95	40:16	