



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Beinersdorf, Heiko

□□□: 1:43:54

□□: Weimar

□□: 197

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 41 (of 132)

□□□□□/□: 38 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 12(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:20	20:49	14	1:25	32	2:35	0.40	8:20	20:49	36	0:48	114	0:59
Rad	23.00	1:01:35	2:40	15	1:01:35	41	1:01:35	23.40	1:09:55	2:59	35		112	3:31
Lauf	6.00	33:59	5:39	17	9:07	55	9:07	29.40	1:43:54	3:32	12	20:07	38	22:23