



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Hofen, Christian

□□□: 1:58:30

□□: Mühlhausen

□□: 139

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 92 (of 132)

□□□□□/□: 85 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 28(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:07	20:17	13	1:12	27	2:22	0.40	8:07	20:17	36	0:35	114	0:46
Rad	23.00	1:09:53	3:02	28	1:09:53	80	1:09:53	23.40	1:18:00	3:20	35	0:50	112	11:36
Lauf	6.00	40:30	6:45	30	15:38	99	15:38	29.40	1:58:30	4:01	28	34:43	85	36:59