



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Kirsch, Steffen

□□□: 1:44:39

□□: Stotternheim

□□: 202

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 43 (of 132)

□□□□□/□: 40 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK30

□□□□□: 13(of 35)

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:06	20:14	11	1:11	25	2:21	0.40	8:06	20:14	36	0:34	114	0:45
Rad	23.00	1:05:05	2:49	20	11:05:05	56	11:05:05	23.40	1:13:11	3:07	35		112	6:47
Lauf	6.00	31:28	5:14	7	6:36	32	6:36	29.40	1:44:39	3:33	13	20:52	40	23:08