



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Bense, Michael

□□□: 1:32:41

□□: Guided Missiles

□□: 154

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 10 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 10 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 5(of 35)

Triathlon Männer AK30

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	7:35	18:57	5	0:40	13	1:50	0.40	7:35	18:57	36	0:03	114	0:14
Rad	23.00	55:56	2:25	6	55:56	14	55:56	23.40	1:03:31	2:42	35		112	
Lauf	6.00	29:10	4:51	4	4:18	16	4:18	29.40	1:32:41	3:09	5	8:54	10	11:10