



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Hasenstein, Rene´

□□□: 2:08:47

□□: Gotha

□□: 108

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 115 (of 132)

□□□□□/□: 101 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK20

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 1:21:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|----------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.40 | 10:10 | 25:24 | 14 | 4:25 | 87 | 4:25 | 0.40 | 10:10 | 25:24 | 19 | 3:16 | 114 | 2:49 | |
| Rad | 23.00 | 1:18:44 | 3:25 | 18 | 28:32 | 106 | 11:18:44 | 23.40 | 1:28:54 | 3:47 | 19 | 22:12 | 112 | 22:30 | |
| Lauf | 6.00 | 39:53 | 6:38 | 17 | 14:43 | 95 | 15:01 | 29.40 | 2:08:47 | 4:22 | 17 | 47:16 | 101 | 47:16 | |