



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Ernst, Karl Heinz

□□□: 1:57:58

□□: Goldbach

□□: 158

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 90 (of 132)

□□□□□/□: 83 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK50

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:31:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:47	26:57	11	2:44	97	5:02	0.40	10:47	26:57	16	2:09	114	3:26	
Rad	23.00	1:09:27	3:01	8	14:35	78	11:09:27	23.40	1:20:14	3:25	16	14:32	112	13:50	
Lauf	6.00	37:44	6:17	9	8:59	87	12:52	29.40	1:57:58	4:00	7	25:59	83	36:27	