



9. Cross Triathlon Friedrichroda
99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Riccius, Ralf

□□□: 1:39:04

□□: Triathlon Team Niederschlesien

□□: 129

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 28 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 26 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 7(of 35)

Triathlon Männer AK30

□□□□□□□: 1:23:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	9:18	23:15	24	2:23	66	3:33	0.40	9:18	23:15	36	1:46	114	1:57
Rad	23.00	59:32	2:35	9	10:59:32	28	10:59:32	23.40	1:08:50	2:56	35		112	2:26
Lauf	6.00	30:14	5:02	5	5:22	21	5:22	29.40	1:39:04	3:22	7	15:17	26	17:33