



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Lehmann, Holger

□□□: 1:58:52

□□: Erfurt

□□: 164

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 93 (of 132)

□□□□□/□: 86 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 31(of 38)

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|----------|---------|----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Schwimmen | 0.40 | 10:55 | 27:17 | 34 | 4:04 | 102 | 5:10 | 0.40 | 10:55 | 27:17 | 39 | 0:20 | 114 | 3:34 |
| Rad | 23.00 | 1:11:56 | 3:07 | 32 | 11:11:56 | 90 | 11:11:56 | 23.40 | 1:22:51 | 3:32 | 38 | 0:53 | 112 | 16:27 |
| Lauf | 6.00 | 36:01 | 6:00 | 26 | 10:46 | 72 | 11:09 | 29.40 | 1:58:52 | 4:02 | 31 | 32:37 | 86 | 37:21 |