



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Seeber, Michael

□□□: 1:44:52

□□: Herrenhof

□□: 223

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 45 (of 132)

□□□□□/□: 42 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK40

□□□□□: 13(of 38)

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	10:20	25:49	30	3:29	90	4:35	0.40	10:20	25:49	39		114	2:59
Rad	23.00	1:02:59	2:44	15	1:02:59	46	1:02:59	23.40	1:13:19	3:07	38		112	6:55
Lauf	6.00	31:33	5:15	12	6:18	33	6:41	29.40	1:44:52	3:34	13	18:37	42	23:21