



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Rudel, Jens

□□□: 1:58:21

□□: LSG 80 Schmückeläufer

□□: 176

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 91 (of 132)

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□: 84 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

□□□□□: 30(of 38)

Triathlon Männer AK40

□□□□□□□: 1:26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:36	21:29	13	1:45	38	2:51	0.40	8:36	21:29	39		114	1:15
Rad	23.00	1:12:06	3:08	33	11:12:06	91	11:12:06	23.40	1:20:42	3:26	38		20	14:18
Lauf	6.00	37:39	6:16	33	12:24	86	12:47	29.40	1:58:21	4:01	30	32:06	84	36:50