



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Instenberg, Christian

□□□: 1:46:08

□□: Seebach

□□: 232

□□: 29.40 km

Einzel Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□/□□□: 49 (of 132)

□□□□□/□: 45 (of 113)

□□□□□□: 1:21:31

□□□□:

Triathlon Männer AK20

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 1:21:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.40	8:07	20:17	7	2:22	27	2:22	0.40	8:07	20:17	19	1:13	114	0:46
Rad	23.00	1:05:40	2:51	11	15:28	61	11:05:40	23.40	1:13:47	3:09	19	7:05	112	7:23
Lauf	6.00	32:21	5:23	10	7:11	39	7:29	29.40	1:46:08	3:36	11	24:37	45	24:37