



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

VR Bank Westthüringen eG

□□□: 1:28:24

□□: 420

□□: 19.95 km/h

□□□□: 3:01 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 9 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 2(of 10)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen | 0.40     | 7:46     | 19:24        | 2       | 0:25    | 12        | 1:41      | 0.40      | 7:46      | 19:24         | 11      |         | 65        | 1:27      |
| Rad       | 23.00    | 56:05    | 2:26         | 2       | 5:07    | 16        | 9:55      | 23.40     | 1:03:51   | 2:43          | 11      |         | 65        |           |
| Lauf      | 6.00     | 24:33    | 4:05         | 1       | -       | 3         | 2:49      | 29.40     | 1:28:24   | 3:00          | 2       | 1:30    | 9         | 7:38      |