



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

VR Bank Westthüringen eG

□□□: 1:28:24

□□: 420

□□: 19.68 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
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