



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

in letzter Sekunde aus Tambach-Dietharz/Fürth

□□: 441

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□:

Staffel Cross

□□: 20.79 km/h

□□□□: 2:51 min/km

□□□□□: 3 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□□: 3(of 31)

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:40	21:39	15	2:35	29	2:35	0.40	8:40	21:39	32	0:34	65	2:21
Rad	23.00	48:03	2:05	2	1:53	2	1:53	23.40	56:43	2:25	32		65	
Lauf	6.00	26:58	4:29	7	2:15	12	5:14	29.40	1:23:41	2:50	3	2:55	3	2:55