



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

SV Emsetal

□□□: 1:22:05

□□: 451

□□: 21.20 km/h

□□□□: 2:47 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 2 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 2(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:08	17:49	3	1:03	6	1:03	0.40	7:08	17:49	32		39	0:49
Rad	23.00	49:11	2:08	3	3:01	3	3:01	23.40	56:19	2:24	32		65	
Lauf	6.00	25:46	4:17	3	1:03	7	4:02	29.40	1:22:05	2:47	2	1:19	2	1:19