



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

slow-motion-feet aus Zwickau

□□□: 1:34:16

□□: 404

□□: 18.71 km/h

□□□□: 3:13 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 19 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 10(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:06	20:14	8	2:01	17	2:01	0.40	8:06	20:14	1	-	65	1:47
Rad	23.00	53:32	2:19	5	7:22	8	7:22	23.40	1:01:38	2:38	32	-	65	
Lauf	6.00	32:38	5:26	23	7:55	40	10:54	29.40	1:34:16	3:12	10	13:30	19	13:30