



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

slow-motion-feet aus Zwickau

□□□: 1:34:16

□□: 404

□□: 18.46 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 |