



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Tik Trik und Trixi aus Leipzig

□□□: 1:33:00

□□: 415

□□: 18.71 km/h

□□□□: 3:10 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 17 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 8(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	6:45	16:52	2	0:40	4	0:40	0.40	6:45	16:52	32		65	0:26
Rad	23.00	57:57	2:31	9	11:47	18	11:47	23.40	1:04:42	2:45	32		60	
Lauf	6.00	28:18	4:43	11	3:35	17	6:34	29.40	1:33:00	3:09	8	12:14	17	12:14