



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Contitech Waltershausen

□□□: 1:32:14

□□: 419

□□: 18.87 km/h

□□□□: 3:08 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 16 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 7(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:01	20:02	6	1:42	16	1:56	0.40	8:01	20:02	21		65	1:42
Rad	23.00	54:39	2:22	3	3:07	10	8:29	23.40	1:02:40	2:40	21		65	
Lauf	6.00	29:34	4:55	9	7:50	26	7:50	29.40	1:32:14	3:08	7	7:44	16	11:28