



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

LOK Emsetal

□□□: 1:30:38

□□: 435

□□: 19.20 km/h

□□□□: 3:05 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 12 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 6(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:17	20:42	10	2:12	24	2:12	0.40	8:17	20:42	32	0:11	65	1:58
Rad	23.00	55:37	2:25	8	9:27	14	9:27	23.40	1:03:54	2:43	32		65	
Lauf	6.00	26:44	4:27	6	2:01	11	5:00	29.40	1:30:38	3:04	6	9:52	12	9:52