



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team Zweiradhaus Schelter Ohrdruf □□□: 1:26:43

□□: 461

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□:

Staffel Cross

□□: 20.07 km/h

□□□□: 2:57 min/km

□□□□□: 5 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□□: 4(of 31)

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:50	19:34	6	1:45	14	1:45	0.40	7:50	19:34	32		65	1:31
Rad	23.00	54:10	2:21	6	8:00	9	8:00	23.40	1:02:00	2:38	32		65	
Lauf	6.00	24:43	4:07	1	-	4	2:59	29.40	1:26:43	2:56	4	5:57	5	5:57