



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

1, 3 - wir sind dabei ! aus Mechterstädt: 1:40:59

□□: 2

□□: 17.23 km/h  
 □□□□: 3:26 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 28 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 15(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:44	21:49	17	2:39	32	2:39	0.40	8:44	21:49	32	0:38	65	2:25
Rad	23.00	1:00:21	2:37	16	14:11	30	14:11	23.40	1:09:05	2:57	32		65	
Lauf	6.00	31:54	5:18	21	7:11	36	10:10	29.40	1:40:59	3:26	15	20:13	28	20:13