



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Volle Kanne aus Gotha

□□□: 1:30:30

□□: 446

□□: 19.49 km/h

□□□□: 3:05 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 11 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 4(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:06	17:44	3	0:47	5	1:01	0.40	7:06	17:44	21		65	0:47
Rad	23.00	54:40	2:22	4	3:08	11	8:30	23.40	1:01:46	2:38	21		65	
Lauf	6.00	28:44	4:47	5	7:00	20	7:00	29.40	1:30:30	3:04	4	6:00	11	9:44