



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Die verrückten Drei aus Schwarzhausen: 1:42:53

□□: 412

□□: 16.91 km/h
 □□□□: 3:30 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 33 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

Staffel Cross

□□□□□: 20(of 31)

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	10:10	25:24	29	4:05	57	4:05	0.40	10:10	25:24	32	2:04	65	3:51
Rad	23.00	1:00:05	2:36	15	13:55	29	13:55	23.40	1:10:15	3:00	32	0:55	65	
Lauf	6.00	32:38	5:26	23	7:55	40	10:54	29.40	1:42:53	3:29	20	22:07	33	22:07