



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

IRON O.S.T. SCB-Schmitz Cargobull Göttingen 1:45:43

□□: 402

□□: 16.46 km/h
 □□□□: 3:36 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 42 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□: 12(of 20)

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:12	20:29	10	1:53	22	2:07	0.40	8:12	20:29	21		65	1:53
Rad	23.00	1:02:58	2:44	10	11:26	35	16:48	23.40	1:11:10	3:02	21	3:00	65	
Lauf	6.00	34:33	5:45	15	12:49	47	12:49	29.40	1:45:43	3:35	12	21:13	42	24:57