



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team Q Reinsdorf

□□□: 1:27:03

□□: 463

□□: 20.26 km/h

□□□□: 2:58 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 7 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 5(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:08	17:49	3	1:03	6	1:03	0.40	7:08	17:49	32		39	0:49
Rad	23.00	51:33	2:14	4	5:23	6	5:23	23.40	58:41	2:30	32		65	
Lauf	6.00	28:22	4:43	13	3:39	19	6:38	29.40	1:27:03	2:57	5	6:17	7	6:17