



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Fliesen-Jendryan aus Gotha

□□□: 1:37:57

□□: 432

□□: 17.76 km/h

□□□□: 3:20 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 23 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 3(of 10)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:21	18:22	1	-	10	1:16	0.40	7:21	18:22	11	-	65	1:02
Rad	23.00	56:39	2:27	3	5:41	17	10:29	23.40	1:04:00	2:44	11	-	65	
Lauf	6.00	33:57	5:39	5	9:24	44	12:13	29.40	1:37:57	3:19	3	11:03	23	17:11