



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

HKI Team aus Jena

□□□: 1:37:34

□□: 437

□□: 18.08 km/h

□□□□: 3:19 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 22 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 8(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:53	24:42	16	3:34	53	3:48	0.40	9:53	24:42	1	-	65	3:34
Rad	23.00	58:17	2:32	7	6:45	20	12:07	23.40	1:08:10	2:54	1	-	65	
Lauf	6.00	29:24	4:53	8	7:40	24	7:40	29.40	1:37:34	3:19	8	13:04	22	16:48