



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Basiskonfiguration -Old Star- aus Gotha: 1:40:32

□□: 426

□□: 17.31 km/h  
 □□□□: 3:25 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 27 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□: 9(of 20)

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:07	20:17	7	1:48	19	2:02	0.40	8:07	20:17	21		65	1:48
Rad	23.00	1:03:38	2:46	11	12:06	39	17:28	23.40	1:11:45	3:03	21	3:35	65	
Lauf	6.00	28:47	4:47	6	7:03	21	7:03	29.40	1:40:32	3:25	9	16:02	27	19:46