



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Die gemütlichen Zwei aus Seebach und Thale 11:02

□□: 425

□□: 17.22 km/h
 □□□□: 3:26 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 29 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

Staffel Cross

□□□□□: 16(of 31)

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:46	21:55	18	2:41	34	2:41	0.40	8:46	21:55	32	0:40	65	2:27
Rad	23.00	59:35	2:35	14	13:25	27	13:25	23.40	1:08:21	2:55	32		65	
Lauf	6.00	32:41	5:26	25	7:58	42	10:57	29.40	1:41:02	3:26	16	20:16	29	20:16