



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team Siegemund aus Friedrichroda □□□: 1:39:28

□□: 436

□□: 17.49 km/h
 □□□□: 3:23 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 26 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 4(of 10)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:07	22:47	4	1:46	41	3:02	0.40	9:07	22:47	11		65	2:48
Rad	23.00	58:45	2:33	4	7:47	22	12:35	23.40	1:07:52	2:54	11		65	
Lauf	6.00	31:36	5:15	3	7:03	33	9:52	29.40	1:39:28	3:22	4	12:34	26	18:42