



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

AS+A Team aus Ohrdruf

□□□: 1:37:11

□□: 447

□□: 18.15 km/h

□□□□: 3:19 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 21 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 12(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:06	20:14	8	2:01	17	2:01	0.40	8:06	20:14	1	-	65	1:47
Rad	23.00	1:01:14	2:39	17	15:04	31	15:04	23.40	1:09:20	2:57	1	-	65	
Lauf	6.00	27:51	4:38	9	3:08	15	6:07	29.40	1:37:11	3:18	12	16:25	21	16:25