



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Fitness-Oase 2 aus Ohrdruf

□□□: 1:43:35

□□: 422

□□: 17.03 km/h

□□□□: 3:31 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 35 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 10(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 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	1:04:19	2:47	13	12:47	42	18:09	23.40	1:12:26	3:05	21	4:16	65	0:07
Lauf	6.00	31:09	5:11	10	9:25	28	9:25	29.40	1:43:35	3:31	10	19:05	35	22:49