



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Triple-Herz aus Thüringen

□□□: 1:48:15

□□: 406

□□: 16.07 km/h

□□□□: 3:41 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 44 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 8(of 10)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen | 0.40     | 9:22     | 23:25        | 6       | 2:01    | 45        | 3:17      | 0.40      | 9:22      | 23:25         | 11      |         | 48        | 3:03      |
| Rad       | 23.00    | 1:04:51  | 2:49         | 8       | 13:53   | 45        | 18:41     | 23.40     | 1:14:13   | 3:10          | 11      |         | 65        | 1:54      |
| Lauf      | 6.00     | 34:02    | 5:40         | 6       | 9:29    | 46        | 12:18     | 29.40     | 1:48:15   | 3:40          | 8       | 21:21   | 44        | 27:29     |