



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
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