



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

JustForFun aus Gotha

□□□: 1:50:25

□□: 403

□□: 15.98 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 47 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 25(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:18	23:15	23	3:13	44	3:13	0.40	9:18	23:15	32	1:12	65	2:59
Rad	23.00	1:03:02	2:44	20	16:52	36	16:52	23.40	1:12:20	3:05	32	3:00	65	0:01
Lauf	6.00	38:05	6:20	30	13:22	60	16:21	29.40	1:50:25	3:45	25	29:39	47	29:39