



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Fitness-Oase 1 aus Ohrdruf

□□□: 1:46:13

□□: 421

□□: 16.38 km/h

□□□□: 3:37 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 43 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 13(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	7:20	18:19	4	1:01	9	1:15	0.40	7:20	18:19	21		65	1:01
Rad	23.00	1:03:52	2:46	12	12:20	41	17:42	23.40	1:11:12	3:02	21	3:02	65	
Lauf	6.00	35:01	5:50	16	13:17	50	13:17	29.40	1:46:13	3:36	13	21:43	43	25:27