



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Rießler-Clan aus Waltershausen

□□□: 1:45:15

□□: 427

□□: 16.53 km/h

□□□□: 3:35 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 41 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 7(of 10)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:35	23:57	8	2:14	51	3:30	0.40	9:35	23:57	11	0:08	65	3:16
Rad	23.00	59:45	2:35	6	8:47	28	13:35	23.40	1:09:20	2:57	11		65	
Lauf	6.00	35:55	5:59	9	11:22	53	14:11	29.40	1:45:15	3:34	7	18:21	41	24:29