



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Marios Gehilfen aus Günthersleben □□□: 1:43:20

□□: 439

□□: 16.84 km/h
 □□□□: 3:31 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 34 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 21(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:34	21:24	12	2:29	26	2:29	0.40	8:34	21:24	32	0:28	65	2:15
Rad	23.00	58:42	2:33	11	12:32	21	12:32	23.40	1:07:16	2:52	32		63	
Lauf	6.00	36:04	6:00	27	11:21	54	14:20	29.40	1:43:20	3:30	21	22:34	34	22:34