



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Artic Speed Crew

□□□: 1:38:31

□□: 459

□□: 17.66 km/h

□□□□: 3:21 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 24 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 13(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:30	23:45	25	3:25	50	3:25	0.40	9:30	23:45	32	1:24	65	3:11
Rad	23.00	59:29	2:35	13	13:19	26	13:19	23.40	1:08:59	2:56	32		65	
Lauf	6.00	29:32	4:55	15	4:49	25	7:48	29.40	1:38:31	3:21	13	17:45	24	17:45