



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Die flotten Drei aus Friedrichroda

□□□: 1:41:30

□□: 452

□□: 17.14 km/h

□□□□: 3:27 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 30 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 17(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:48	19:30	5	1:43	13	1:43	0.40	7:48	19:30	32		65	1:29
Rad	23.00	1:03:39	2:46	22	17:29	40	17:29	23.40	1:11:27	3:03	32	2:07	65	
Lauf	6.00	30:03	5:00	16	5:20	27	8:19	29.40	1:41:30	3:27	17	20:44	30	20:44