



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

TAVITAS I aus Tabarz

□□□: 1:52:13

□□: 411

□□: 15.51 km/h

□□□□: 3:49 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 51 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□□□: 1:51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:23	23:27	2	2:07	46	3:18	0.40	9:23	23:27	1	-	65	3:04
Rad	23.00	1:06:37	2:53	1	-	50	20:27	23.40	1:16:00	3:14	1	-	65	3:41
Lauf	6.00	36:13	6:02	3	1:33	55	14:29	29.40	1:52:13	3:49	2	0:19	51	31:27