



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

nützt doch nüscht - muss doch gemacht werden. aus

□□: 445

□□: 16.71 km/h

□□□□: 3:32 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 38 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ |
| Schwimmen | 0.40 | 8:45 | 21:52 | 3 | 1:24 | 33 | 2:40 | 0.40 | 8:45 | 21:52 | 11 | | 65 | 2:26 |
| Rad | 23.00 | 1:03:31 | 2:45 | 7 | 12:33 | 37 | 17:21 | 23.40 | 1:12:16 | 3:05 | 11 | | 65 | |
| Lauf | 6.00 | 31:51 | 5:18 | 4 | 7:18 | 35 | 10:07 | 29.40 | 1:44:07 | 3:32 | 5 | 17:13 | 38 | 23:21 |