



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

nützt doch nüscht - muss doch gemacht werden. aus

□□: 445

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□:

Staffel Cross - Familienstaffel

□□: 16.71 km/h

□□□□: 3:32 min/km

□□□□□: 38 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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