



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

RaceEnten LaLuLi aus Friedrichroda □□□: 1:51:54

□□: 414

□□: 15.55 km/h
 □□□□: 3:49 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 50 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□□□: 1:51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:16	18:09	1	-	8	1:11	0.40	7:16	18:09	4	-	53	0:57
Rad	23.00	1:08:58	2:59	2	2:21	51	22:48	23.40	1:16:14	3:15	4	0:14	65	3:55
Lauf	6.00	35:40	5:56	2	1:00	52	13:56	29.40	1:51:54	3:48	1	-	50	31:08