



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

mehr Spaß zu dritt aus Herrenhof □□□: 1:43:48

□□: 449

□□: 16.76 km/h
 □□□□: 3:32 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 37 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 22(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ | km | □□ | min/km | - | - | □□□ | □□□ |
| Schwimmen | 0.40 | 7:54 | 19:45 | 7 | 1:49 | 15 | 1:49 | 0.40 | 7:54 | 19:45 | 32 | | 65 | 1:35 |
| Rad | 23.00 | 1:04:25 | 2:48 | 23 | 18:15 | 43 | 18:15 | 23.40 | 1:12:19 | 3:05 | 32 | 2:59 | 1 | - |
| Lauf | 6.00 | 31:29 | 5:14 | 18 | 6:46 | 31 | 9:45 | 29.40 | 1:43:48 | 3:31 | 22 | 23:02 | 37 | 23:02 |