



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

□□□□:

Staffel Cross

□□□□□: 22(of 31)

□□□□□□□: 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