



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

3-Halbe-Liter

□□□: 1:42:29

□□: 458

□□: 16.98 km/h

□□□□: 3:29 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 32 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 19(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	10:00	25:00	27	3:55	55	3:55	0.40	10:00	25:00	32	1:54	65	3:41
Rad	23.00	1:03:31	2:45	21	17:21	37	17:21	23.40	1:13:31	3:08	32	4:11	65	1:12
Lauf	6.00	28:58	4:49	14	4:15	22	7:14	29.40	1:42:29	3:29	19	21:43	32	21:43