



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team Grafe Männer aus Blankenhain □□□: 1:50:32

□□: 429

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□: 15.74 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□□□□: 48 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□□: 15(of 20)

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen	0.40	6:19	15:47	1	-	2	0:14	0.40	6:19	15:47	21	-	1	-
Rad	23.00	1:06:00	2:52	15	14:28	47	19:50	23.40	1:12:19	3:05	21	4:09	1	-
Lauf	6.00	38:13	6:22	19	16:29	62	16:29	29.40	1:50:32	3:45	15	26:02	48	29:46