



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

WSV Spitzensalat Ilmenau

□□□: 1:20:46

□□: 417

□□: 21.54 km/h

□□□□: 2:45 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 1 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 1(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen | 0.40     | 8:36     | 21:29        | 13      | 2:31    | 27        | 2:31      | 0.40      | 8:36      | 21:29         | 32      | 0:30    | 65        | 2:17      |
| Rad       | 23.00    | 46:10    | 2:00         | 1       | -       | 1         | -         | 23.40     | 54:46     | 2:20          | 32      | -       | 65        | -         |
| Lauf      | 6.00     | 26:00    | 4:19         | 4       | 1:17    | 8         | 4:16      | 29.40     | 1:20:46   | 2:44          | 1       | -       | 1         | -         |