



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

WSV Spitzensalat Ilmenau

□□□: 1:20:46

□□: 417

□□: 21.84 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
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	-