



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

mitmachen ist alles aus Ruhla

□□□: 1:44:42

□□: 453

□□: 16.62 km/h

□□□□: 3:34 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 39 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 6(of 10)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	11:09	27:52	10	3:48	59	5:04	0.40	11:09	27:52	11	1:42	65	4:50
Rad	23.00	58:58	2:33	5	8:00	23	12:48	23.40	1:10:07	2:59	11		61	
Lauf	6.00	34:35	5:45	7	10:02	48	12:51	29.40	1:44:42	3:33	6	17:48	39	23:56