



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

JuMiPe

□□□: 1:45:02

□□: 455

□□: 16.79 km/h

□□□□: 3:34 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 40 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 23(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:05	22:42	21	3:00	40	3:00	0.40	9:05	22:42	12	0:59	65	2:46
Rad	23.00	59:07	2:34	12	12:57	24	12:57	23.40	1:08:12	2:54	32		65	
Lauf	6.00	36:50	6:08	28	12:07	57	15:06	29.40	1:45:02	3:34	23	24:16	40	24:16