



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Delta Athletes aus Gotha

□□□: 1:50:46

□□: 438

□□: 15.71 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 49 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 16(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:55	22:17	14	2:36	37	2:50	0.40	8:55	22:17	21		65	2:36
Rad	23.00	1:10:38	3:04	16	19:06	53	24:28	23.40	1:19:33	3:23	21	11:23	65	7:14
Lauf	6.00	31:13	5:12	11	9:29	30	9:29	29.40	1:50:46	3:46	16	26:16	49	30:00