



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Dreamteam aus Bad Orb

□□□: 1:49:54

□□: 444

□□: 15.83 km/h

□□□□: 3:44 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 45 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 24(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:52	24:40	26	3:47	52	3:47	0.40	9:52	24:40	32	1:46	65	3:33
Rad	23.00	1:06:16	2:52	25	20:06	48	20:06	23.40	1:16:08	3:15	32	6:48	65	3:49
Lauf	6.00	33:46	5:37	26	9:03	43	12:02	29.40	1:49:54	3:44	24	29:08	45	29:08