



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team Sisila aus Froda/Altenbergen □□□: 1:53:04

□□: 456

□□: 15.39 km/h
 □□□□: 3:51 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 52 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 26(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:01	22:32	20	2:56	38	2:56	0.40	9:01	22:32	32	0:55	65	2:42
Rad	23.00	1:12:22	3:08	28	26:12	55	26:12	23.40	1:21:23	3:28	32	12:03	65	9:04
Lauf	6.00	31:41	5:16	20	6:58	34	9:57	29.40	1:53:04	3:50	26	32:18	52	32:18