



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

FiWaTü

□□□: 1:53:46

□□: 457

□□: 15.51 km/h
 □□□□: 3:52 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 53 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 27(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	13:37	34:02	31	7:32	64	7:32	0.40	13:37	34:02	32	5:31	65	7:18
Rad	23.00	1:11:57	3:07	27	25:47	54	25:47	23.40	1:25:34	3:39	32	16:14	65	13:15
Lauf	6.00	28:12	4:42	10	3:29	16	6:28	29.40	1:53:46	3:52	27	33:00	53	33:00