



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

AndMaFe aus Lutherstadt Eisleben □□□: 2:01:58

□□: 431

□□: 14.46 km/h  
 □□□□: 4:09 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 55 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 10(of 10)

Staffel Cross - Familienstaffel

□□□□□□□: 1:26:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen | 0.40     | 9:56     | 24:49        | 9       | 2:35    | 54        | 3:51      | 0.40      | 9:56      | 24:49         | 11      | 0:29    | 65        | 3:37      |
| Rad       | 23.00    | 1:16:43  | 3:20         | 10      | 25:45   | 56        | 30:33     | 23.40     | 1:26:39   | 3:42          | 11      | 7:21    | 65        | 14:20     |
| Lauf      | 6.00     | 35:19    | 5:53         | 8       | 10:46   | 51        | 13:35     | 29.40     | 2:01:58   | 4:08          | 10      | 35:04   | 55        | 41:12     |