



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

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

□□: 431

□□: 14.27 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
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