



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team ibah aus Gotha

□□□: 2:08:29

□□: 405

□□: 13.54 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 60 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 17(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	12:08	30:19	20	5:49	62	6:03	0.40	12:08	30:19	21	2:15	65	5:49
Rad	23.00	1:19:14	3:26	17	27:42	58	33:04	23.40	1:31:22	3:54	21	23:12	65	19:03
Lauf	6.00	37:07	6:11	18	15:23	58	15:23	29.40	2:08:29	4:22	17	43:59	60	47:43