



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Emsetal Vital

□□□: 2:02:34

□□: 442

□□: 14.20 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 57 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Staffel Cross - Frauenstaffel

□□□□□□□: 1:51:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:25	23:32	3	2:09	47	3:20	0.40	9:25	23:32	4	0:02	65	3:06
Rad	23.00	1:18:29	3:24	3	11:52	57	32:19	23.40	1:27:54	3:45	4	11:54	65	15:35
Lauf	6.00	34:40	5:46	1	-	49	12:56	29.40	2:02:34	4:10	3	10:40	57	41:48