



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

The Old Stars aus Gotha

□□□: 2:05:08

□□: 433

□□: 13.91 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 58 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 29(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	12:54	32:15	30	6:49	63	6:49	0.40	12:54	32:15	32	4:48	65	6:35
Rad	23.00	1:06:33	2:53	26	20:23	49	20:23	23.40	1:19:27	3:23	32	10:07	65	7:08
Lauf	6.00	45:41	7:36	31	20:58	63	23:57	29.40	2:05:08	4:15	29	44:22	58	44:22