



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Die Eisbären aus Friedrichroda

□□□: 2:06:03

□□: 443

□□: 13.99 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 59 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 30(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	10:04	25:09	28	3:59	56	3:59	0.40	10:04	25:09	32	1:58	65	3:45
Rad	23.00	1:24:30	3:40	31	38:20	61	38:20	23.40	1:34:34	4:02	32	25:14	65	22:15
Lauf	6.00	31:29	5:14	18	6:46	31	9:45	29.40	2:06:03	4:17	30	45:17	59	45:17