



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Die kalten Waden

□□□: 2:02:04

□□: 460

□□: 14.25 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 56 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 28(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	9:12	22:59	22	3:07	42	3:07	0.40	9:12	22:59	32	1:06	65	2:53
Rad	23.00	1:20:20	3:29	29	34:10	59	34:10	23.40	1:29:32	3:49	32	20:12	65	17:13
Lauf	6.00	32:32	5:25	22	7:49	39	10:48	29.40	2:02:04	4:09	28	41:18	56	41:18