



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Ahorn Berghotel Friedrichroda

□□□: 2:13:00

□□: 418

□□: 13.08 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 63 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 19(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-------|---------|-------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen | 0.40 | 11:19 | 28:17 | 19 | 5:00 | 61 | 5:14 | 0.40 | 11:19 | 28:17 | 21 | 1:26 | 65 | 5:00 |
| Rad | 23.00 | 1:34:22 | 4:06 | 19 | 42:50 | 63 | 48:12 | 23.40 | 1:45:41 | 4:30 | 21 | 37:31 | 65 | 33:22 |
| Lauf | 6.00 | 27:19 | 4:33 | 4 | 5:35 | 13 | 5:35 | 29.40 | 2:13:00 | 4:31 | 19 | 48:30 | 63 | 52:14 |