



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Rennsteigtrio aus Waltershausen/Frod □□: 2:09:19

□□: 448

□□: 13.46 km/h
 □□□□: 4:24 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 61 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 31(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□	km	□□	min/km	-	-	□□□	□□□
Schwimmen	0.40	8:22	20:55	11	2:17	25	2:17	0.40	8:22	20:55	32	0:16	65	2:03
Rad	23.00	1:22:56	3:36	30	36:46	60	36:46	23.40	1:31:18	3:54	32	21:58	65	18:59
Lauf	6.00	38:01	6:20	29	13:18	59	16:17	29.40	2:09:19	4:23	31	48:33	61	48:33