



9. Cross Triathlon Friedrichroda  
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team Grafe Frauen aus Blankenhain □□□: 2:33:06

□□: 430

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□: 11.37 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□: 64 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□□: 20(of 20)

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:02	22:34	15	2:43	39	2:57	0.40	9:02	22:34	21		65	2:43
Rad	23.00	1:36:31	4:11	20	44:59	64	50:21	23.40	1:45:33	4:30	21	37:23	65	33:14
Lauf	6.00	47:33	7:55	20	25:49	64	25:49	29.40	2:33:06	5:12	20	1:08:36	64	1:12:20