



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Tabbs Aktiv aus Tabarz

□□□: 1:24:30

□□: 424

□□: 20.59 km/h

□□□□: 2:52 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 4 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 1(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Schwimmen | 0.40 | 8:43 | 21:47 | 12 | 2:24 | 30 | 2:38 | 0.40 | 8:43 | 21:47 | 21 | - | 65 | 2:24 |
| Rad | 23.00 | 51:47 | 2:15 | 2 | 0:15 | 7 | 5:37 | 23.40 | 1:00:30 | 2:35 | 21 | - | 65 | - |
| Lauf | 6.00 | 24:00 | 4:00 | 2 | 2:16 | 2 | 2:16 | 29.40 | 1:24:30 | 2:52 | 1 | - | 4 | 3:44 |