



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Team Jürgen Reinholz

□□□: 1:29:14

□□: 410

□□: 19.77 km/h

□□□□: 3:02 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 10 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 3(of 20)

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:10	20:24	9	1:51	21	2:05	0.40	8:10	20:24	21		65	1:51
Rad	23.00	59:20	2:34	8	7:48	25	13:10	23.40	1:07:30	2:53	21		65	
Lauf	6.00	21:44	3:37	1	-	1	-	29.40	1:29:14	3:02	3	4:44	10	8:28