



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Die Pantoffelhelden aus Gotha

□□□: 1:31:12

□□: 408

□□: 19.34 km/h

□□□□: 3:06 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 13 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

□□□□□: 7(of 31)

Staffel Cross

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:43	21:47	16	2:38	30	2:38	0.40	8:43	21:47	32	0:37	65	2:24
Rad	23.00	54:58	2:23	7	8:48	13	8:48	23.40	1:03:41	2:43	32		65	
Lauf	6.00	27:31	4:35	8	2:48	14	5:47	29.40	1:31:12	3:06	7	10:26	13	10:26